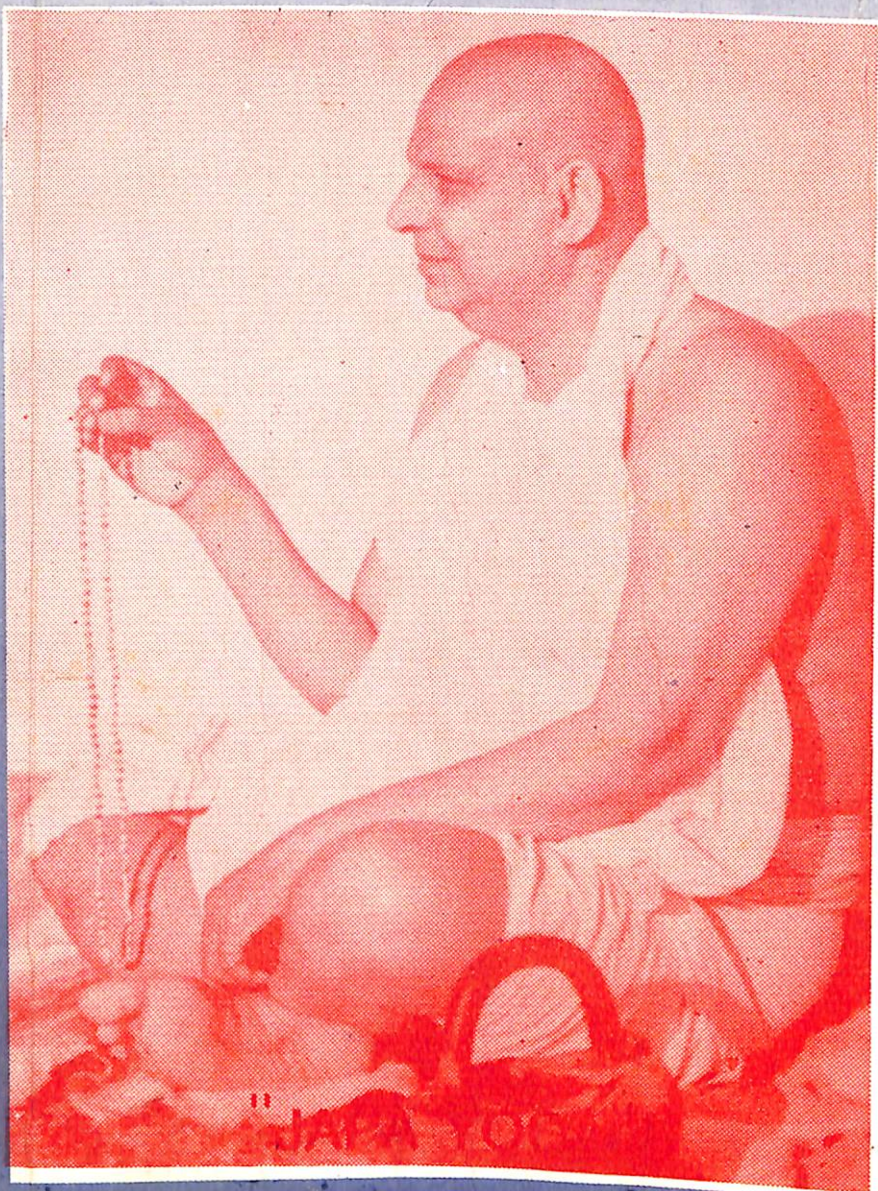
ஜபயோகம்





ஜப யோகம்

அருளியவர் :
ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்தா

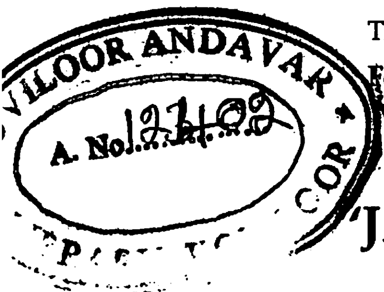
தமிழாக்கம்
ஸ்ரீசுவாமி சாரதானந்தா

வெளியிடுவோர் :
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்
சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்
சுவாமி சிவானந்தா சாலை
இராசிபுரம், நாமக்கல் மாவட்டம்

விலை] 2000 ரூ [25.00

தமிழ் வெளியீடு - 25

First Edition : 1976
Second Edition : 1989
Third Edition : 1994
Fourth Edition : 2000



Translation of :

"JAPA YOGA"

in Tamil

Printed out the magnanimous donation of
SRI SWAMI VIGNANANANDA
Founder - Director
Prana Yoga Ashram,
Yogalayam, 1717 Alcatraz Ave
Berkeley. California 94703 U.S.A.

Printed at the Vivekananda Press, Madurai.

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் ஐந்து

ஜபயோகத்தைப்பற்றிய கதைகள் :

எண்.	தலைப்புகள்	பக்கம்

அநுபந்தம் ஒன்று :

சமரஸப் பிரார்த்தனை

ஓம்—கருணையும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா !

உனைத் தொழுது வணங்குகின்றோம்;
நீ எங்கும் உள்ளாய், எல்லாம் வல்லாய்,
எல்லாம் அறிவாய்;
நீ ஸச்சிதானந்தப் பொருள்-மெய்ப்பொருளும்,
மெய்யறிவும், பேரின்பமும் நீயே;
எல்லா உயிர்களிலும் உறைபவன் நீயே.

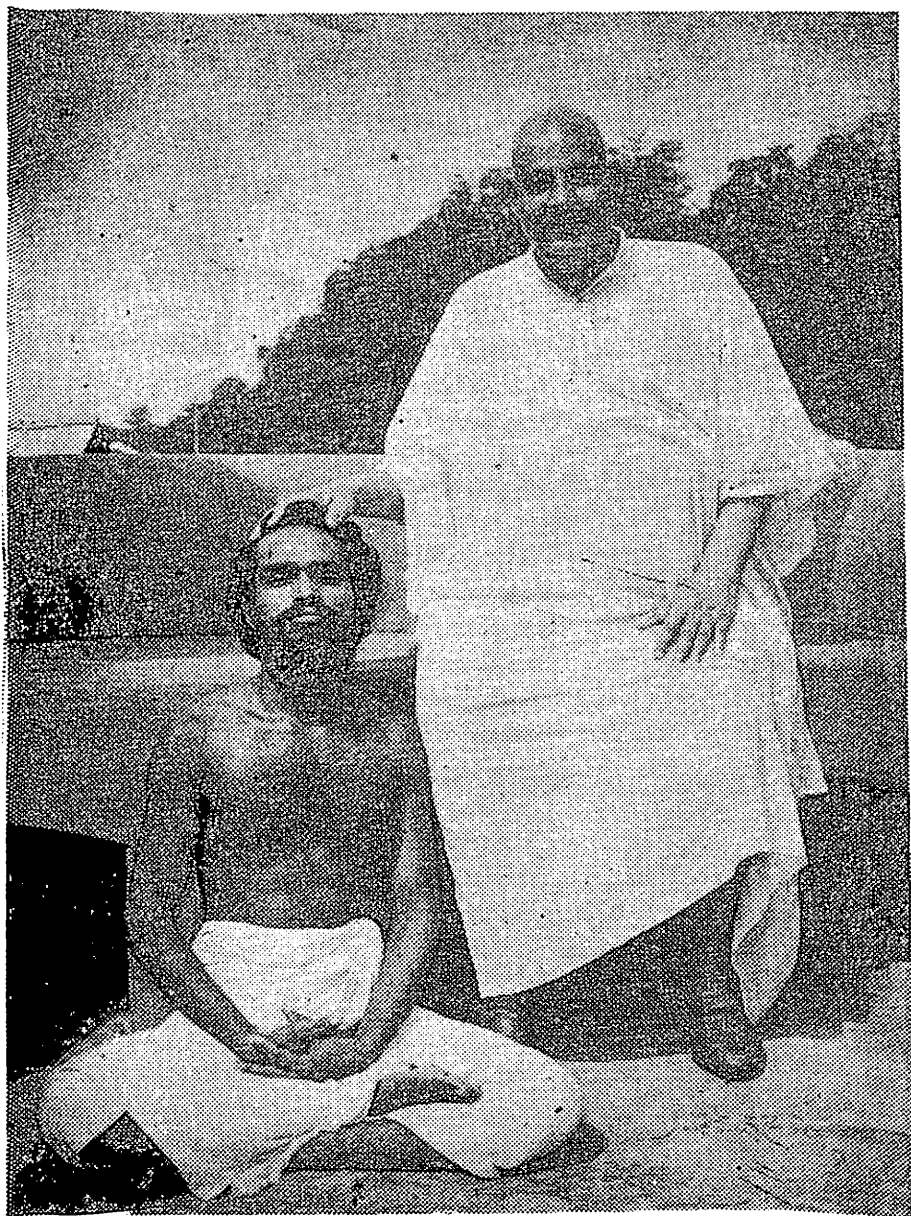
ஓம்—தயாபரத் தெய்வமே !

உணரும் உள்ளமும், சமநோக்கும், தூய
அன்பும், மெய்யறிவும் எமக்குத் தந்தருள்க;
மயக்கத்தை எதிர்க்கவும், மனதை வெல்லவும்
உள்ளத்தில் ஒளிரும், தெய்விகத் தன்மையை
எமக்குத் தந்தருள்க;
ஆணவம், துராசை, வெறுப்பு, பேராசை,
காமம், வெகுளி, இவை பற்றுது
எம்மைக் காத்தருள்க;
ஆன்மீக உணர்ச்சிகளை எமது உள்ளத்தில்
நிரப்பி அருள்க.

ஓம்—உலகாளும் ஜெகதீசா !

எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும், உனையே
யாம் காண்போமாக;
எல்லாப் பெயரிலும் உருவிலும், உனையே
யாம வழிபடுவோமாக;
எப்பொழுதும் உனையே யாம் சிந்தித்து
வருவோமாக;
என்றென்றும் உன்னிலேயே யாம்
நிலைத்திருப்போமாக.

* ● *



ஜப யோகம்

அர்ப்பணம்

நாரதாதி மஹாமுனீசுவரர்களுக்கும், துருவன், பிரஹலாதன், வால்மீகி மஹரிஷி, துகாராம், ராம்தாஸ், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் போன்ற பெரிய பக்திமான்களுக்கும், மற்றும் கடவுளை நாமஸங்கீர்த்தனை பலத்தினுல் அடைந்த யோகீசுவரர்களுக்கும் இந்நூல் அர்ப்பணம்.

ஸத்குரு ஸ்தோத்திரம்

ஓம் பிரும்மானந்தம் பரமஸுகதம் கேவலம் ஞான
மூர்த்திம்
த்வந்த்வாதீதம் ககனஸத்ருஸம் தத்வமஸ்யாதி
லக்ஷ்யம்
ஏகம் நித்யம் விமலமசலம் ஸர்வதீஸாக்ஷி பூதம்
பாவாதீதம் திரிகுணரகிதம் ஸத்குரும் தம் நமாமி

ஆதி ஸத்-சித்-ஆநந்தப் பரமகுருவை சேவிக்கிறேன். அந்தப் பரமகுருவே, ஆனந்த மயமான பிரும்மம். அவரே பரமானந்தத்தைக் கொடுப்பவர். அவரே வேதங்கள் முறையிடும் கைவல்யப் பொருள். அந்த குருவான பிரும்மமே, அறிவுப் பொருளாயிருக்கிருர். தத்துவங்களுக்கப்பால் இருப்பவரும் அவரேதான். சர்வ வியாபியான அகண்ட ஆகாயத்தைப்போல் எங்கும் பரந்து கிடப்பவரும் அவரேதான். தத்துவமஸி என்ற மஹாவாக்கியங்களினுல் கூட அறியப்படாதவரும், ஏகமானவரும் நித்தியரும், அதிப்பரிசுத்தமானவரும், என்றும் மாருதவரும், ஜீவர்களின் மனம், புத்தி காரியங்களுக்கு சர்வசாட்சியாயும், பாவாதீதரும், சத்வ ரஜஸ் தமஸ் என்ற முக்குணங்

களுக்கப்பால் இருப்பவரும் சாட்சாத் பரப்பிரும்ம ஸ்வரூப மான ஆதிப்பரங்குருவை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

சைதன்யம் சாச்வதம் சாந்தம் வ்யோமாதீதம் நிரஞ்ஜனம்
நாதபிந்துகலாதீதம் தஸ்மை ஸ்ரீகுரவே நம:

சுத்த சைதன்யமாயும், நித்யராயும், சாந்தமூர்த்தி யாயும், அகண்டாகாசத்தைக் கடந்தவராயும், யாதொரு விதமான அப்பழுக்குக் குற்றங்குறைகளற்றவராயும், வேதத்தில் கூறப்பெறும் நாதம், பிந்து, கலைகளுக்கும் அப்பால் உள்ளவராயுமான, அந்த சத்குரு தேவரை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

குருர் பிரும்மா குருர் விஷ்ணுர் குருர் தேவோ மஹேச்வர:
குரு:ஸாக்ஷாத் பரம்பிரும்ம தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம:

பிரும்மா விஷ்ணு மஹேசுவரர் என்ற திருமூர்த்தி ஸ்வரூபமாயிருப்பவரும், இவர்களுக்கும் மேலான பரப் பிரும்ம ஸ்வரூபியாகிய அந்த குரு தேவரை நமஸ்கரிக் கிறேன்.

ஓம் நம: சிவாய குருவே ஸச்சிதானந்த மூர்த்தயே
நிஷ்ப்ரபஞ்சாய சாந்தாய நிராலம்பாய் தேஜஸே

சுத்த மங்கள சச்சிதானந்த மூர்த்தியான சிவ ஸ்வ ரூபமாயிருப்பவரும், சிறிதும் உலகப்பற்றில்லாதவரும், சாந்தரும், தானேயாய் தன் சின்மயானந்த நிலையில் வீற்றிருப்பவரும், ஜோதி ஸ்வரூபமான அந்த ஆதிப்பரங் குருதேவரை நமஸ்கரிக்கின்றேன்.

அகில லோக பிரார்த்தனை

ஏ, திவ்ய கருணாமூர்த்தி தேவனே, உமக்கு அநந்த கோடி நமஸ்காரங்கள். இந்த மாயா உலகிலுள்ள சகல

ஆசைகளையும் வெறுத்து நீக்கி, கருங்கல்லினும், வைரத்தினும் மிகக்கடினமான எனது அஹங்கார ஜீவனை உடைத்தெறிந்து, உன் திவ்ய பாத பத்மங்களில் என்னை அர்ப்பணம் செய்விக்கும்படியான, மஹா வைராக்கியத்தை, எனக்கு நீர் கொடுத்தருளும். கங்குகரையில்லாத உமது அற்புதத் திருவிளையாடல்களில், யான் உமக்குப் பிரியமான தோழனுயிருந்து, எப்பொழுதும் உமக்குத் தொண்டு செய்வேனுக. உமது அற்புத கருத்திற்கடங்காத மாயா லீலைகளை, யான் அறிந்து நடப்பேனுக. உமது சிருஷ்டி பிரஜைகளுக்கெல்லாம் என்றும் உமது கருணை வெள்ளத்தைப் பாய்ச்சுகின்ற அன்புக் கால்வாயாய் நான் அமையட்டும். ஏ, பகவானே இந்தப் புல்லிய சரீரத்தையும் அதை ஓட்டுகின்ற எனது ஞான கர்மேந்திரியங்களையும், உனது எல்லையில்லாத திருவிளையாடல்களை நிறைவேற்றும் கருவிகளாக, உமது திருவுள்ளம்போல் அமைத்துக்கொள்ளும். திருஷ்டிக்கெட்டாத என் அன்புப் பிரபுவே, என்றும் மங்காது விளங்கும் என் அழகு மூர்த்தியே, இந்தத் தத்தளிக்கும் ஜீவன், உன் பாதபத்மங்களின் சாந்தியில் எக்காலத்திலும் ஈடுபட்டிருக்கட்டும்.

ஓ, ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஜோதியே, நான் என் வாழ்க்கையை உமக்கு அர்ப்பணம் செய்துவிட்டேன். குழந்தைகளின் அழகிய புன்முறுவலிலும், புண்பட்டவர்களின் கண்ணீரிலும் எனது சகல நினைவுகள், உணர்ச்சிகள், அபிலாஷைகளிலும் இமயத்தின் அழகிய காலைப்பனிக் காட்சிகளிலும் கதிரவனின் ஜாஜ்வல்லியமான தோற்றத்திலும் உம்மையே பார்க்கிறேன். எனது சிற்றறை உமது திவ்யமான தோற்றத்தினுல் நிறைந்து விளங்குகின்றது. எனது தினசரி உணவு, உமது திவ்ய அருளே ஆகும். உமது திவ்ய அன்புதான் என் தாகத்தைத் தணிக்கும் நீர். அன்பும் தயையும் ததும்பிக் கொந்தளிக்கும் கருணை சாகரம் நீவிர். உமதுபால் எனக்குத் தோன்றும் அன்பானது, ஒரு பெரிய அக்னியாய் வளர்ந்து பிரகாசிக்கட்டும்.

என்னிடமிருக்கும் குறைகளை யெல்லாம் முற்றிலும் அழித்து, என்னைச் செம்மைப்படுத்தும்; என்னைப் பரிசுத்தனுகச் செய்யும்; நல்லவனுகச் செய்யும்; அன்பும் சத்குணங் களும் என்னை நிரப்பட்டும். என்னை அமிருதனுகச் செய்துவிடும்.

பிரபுவே, கவர்ச்சி நிறைந்த உமது திருவுருவை எனக்குக் காட்டியருளும். உமது ஸாந்நித்தியத்தை நான் உணரவேண்டும் அன்பினுல் என்னை நிரப்பும். நான் உம்முடன் கரையவேண்டும். நல்வழியிலே நான் எப் பொழுதும் வாழவேண்டும். என் மனதைப் பரிசுத்தமாக் கும். உமது திவ்ய பாதபத்மங்களில் என் மனதை அர்ப் பணம் செய்ய, எனக்கு நீரேதான் உதவியருளவேண்டும். என்னை உம்முடன் கட்டிப் பிடித்து, என்னை அமலனுகச் செய்துவிடும். மனச்சாந்தியுடன் உமது ஜாஜ்வல்லிய மான தரிசனத்தை நான் அநுபவிக்க, நீரே அருள் செய் யும். மெய்ஞ்ஞானத்தினுல் எனது மன இருளை நீக்கி எனக்கு ஞானஒளி அருளிச்செய்யும். கல் நெஞ்சனுன என்னைக் கரைத்து உமதுபால் பேரன்பினுல் ஓடச் செய்யும்.

பிரபுவே, நீரே சிருஷ்டி கர்த்தா. உலக ரக்ஷகரும் நீரேதான். வெறும் புல்லிலும் அழகிய மலர்களிலும், நீரே இருக்கின்றீர். நீர்தான், சந்திர சூரியர்கள், நக்ஷத்திரங் களிலும் இருக்கின்றீர். நித்திய சுகத்தையும் சந்தோஷத் தையும் உயிர்களுக்கு அளிக்கின்றீர், நீர். ஏ, பிரபுவே, உமக்கு என் அளவு கடந்த நமஸ்காரங்கள்.

என் பிரியமான நேசப் பிரபுவே, என்னைச் சாவின் பிடியினின்றும் காப்பாற்றும். உமது சிருஷ்டிகளனைத்தை யும், ஸமரஸ புத்தியுடன் நோக்குவேனுக. அசுத்தம், பாவம் இவற்றினின்றும் யான் பிழைத்தருளச் செய்யும். மனதை அடக்கும் சக்தியை நீரே எனக்குக் கொடுத் தருளும். உமக்கும் உமது சிருஷ்டிகளாகிய மனித வர்க்கத் திற்கும் அலுப்பு சலிப்பில்லாது உழைக்க, எனக்கு பலத்

தைக் கொடுத்தருளும். உமது திவ்ய சேவைக்குத் தகுந்த கருவியாக என்னை ஆக்கிக்கொள்ளும். என்னை சுத்தனாகவும் பலிஷ்டனாகவும் நீரே செய்யும்.

எல்லோருடைய இருதயத்திலும் வீற்றிருக்கும் அந்த ராத்மாவே, ரகசியங்களுக்கெல்லாம் ரகசியமாயிருப்பவரே, எனது சகல விதமான பலவீனங்கள் குற்றம் குறைகளை யெல்லாம் நீரே நீக்கிவிடும். என்னை நிர்மலனாக்கி, உமது கருணா கடாக்ஷங்களைப் பெறுவதற்கு என்னைத் தகுந்த வனாக்கிவிடும். எல்லா ஜீவன்களையும் இணைக்கின்ற நூல் போன்று அந்தராத்மன் நீர். நீரே ஸர்வ வியாபியாயிருக்கிறீர். அணுவிலும் அணுவுக்கு அணுவிலும், சமஸ்த பிரும்மாண்ட உலகப் பெரும் பொருள்களிலும் ஊடுருவி நிற்கிறவர் நீரே.

நீர்தான் திவ்ய ஜோதியாயிருக்கிறீர். அஞ்ஞான இருளைப் போக்குகின்றவர் நீர். கருணாமூர்த்தி நீர். நோயற்ற வாழ்வை நீர் எனக்குக் கொடுத்தருளும். நான் உம்மை ஒருகாலும் மறவாதிருக்க வேண்டும். மஹத்தான சத்குணங்களையெல்லாம் நான் பெற்று, அவைகளை விருத்தி செய்வேனாக.

ஸ்வயம் ஜோதியாயிருப்பவரும் நீரே. எனக்கு அம்மையும் நீர்; அப்பனும் நீர்; அன்புள்ள அண்ணன், தம்பியும் நீர்; உண்மையான நண்பனும் நீர்; உற்றார் உறவினரும் நீரே; எனக்கு ஆபத்தில் வழிகாட்டியும் நீர். மெய்ப்பொருளாகிய உம்மை நான் சாக்ஷாத்கரிக்கட்டும். பொன்னாசை, பெண்ணாசை, அகந்தை, சந்தேகம், பொறாமை, வெறுப்பு என்ற அறுவகைப் பகைவர்களினின்றும் என்னை விடுவியும். இவ்வுலகெல்லாம் சந்தோஷம், சாந்தி, அமைதி ஆனந்தத்தைப் பரப்பும். உமது தேவ தூதனாய் சிறியோனாகிய என்னைத் தயார் செய்யும். எனது தேகம் புத்தி மனது இந்திரியங்களெல்லாம், உமது திவ்ய சேவையிலும், உமது சிருஷ்டிகளான ஜீவராசிகளின் சேவையிலும் ஈடுபடச் செய்யும். என் புன்மையான பிரா

ணனில், உமது அமிருதமான அபரிமிதமான பிராண சக்தியை ஊதிவிடும். ஜீவர்களையெல்லாம் என் உடன் பிறந்தவர்களென்று நான் கருதவேண்டும். எல்லா ஜீவன் களையும் என்னைப் போலவே, நான் நேசிக்கவேண்டும். ஏ, கருணாகரக் கடவுளே, எனது அனந்தகோடி நமஸ் காரங்கள் உமக்கு எப்பொழுதும்.

ஏ, திவ்ய தயாமூர்த்தியே, உமக்கு நமஸ்காரம். சொல்ல முடியாத அழகும் சந்தோஷமும் ஆனந்தமும் சாந்தியாயுமிருக்கிறீர் நீர். நீர் ஒருவரே, எப்பொழுதும் சம்பூர்ணம், ஸ்வராட், சுயேச்சையாயுமிருப்பவர். மனித வர்க்கத்துக்கு தொண்டு செய்வதற்கு அவசியமான தியாக புத்தியும் தேகபலமும் சிறிதும் அசைக்க முடியாத மன உறுதியும் நீர் எனக்கு அளிக்க வேண்டும். எனக்கு உமது திவ்ய கடாக்ஷத்தையும் கருணையையும் கொடுத்தருளும்.

ஏ, சர்வ வல்லவரே, நீர்தான் என்னைப் பாவங்களி னின்றும் காப்பாற்றி ரக்ஷிப்பவர். பிறப்பிறப்பென்னும் பந்தங்களினின்றும் என்னை விடுவித்து, இந்தத் தேக மாகிய இரும்புக் கூட்டினின்றும் என்னை விடுவியும். என்னை அமிருதனுக்கிவிடும் ஏ, தயாமூர்த்தியே.

ஏ. பரம்பொருளே, என்றும் நீங்காத, மாருத, குறை யாத, பக்தியை என் நெஞ்சில் புகுத்திவிடும். என் பக்திச் சுடர் நாளுக்கு நாள் கொழுந்து விட்டு எரியட்டும்.

ஓ, எல்லை இல்லாப் பரவஸ்துவே, ஏ, நித்தியப் பொருளே, என்றும் அழியாதவரே, சகலவிதமான துக் கங்கள், ஆசாபாசங்கள், மயக்கங்கள், பலஹீனங்கள், குறைகளினின்றும் என்னை விடுவியும். எனக்கு சமரச புத்தியும் கலங்காத மனதும் கொடுத்தருளும். அத்துடன் தீரம், பொறுமை, தாழ்மை, தயை, சுத்தம், மன்னுயிர் கள் எல்லாவற்றிலும் அளவில்லாத அன்பு, அழகிய தெய் விகக் குணசம்பத்துகளைக் கொடுத்தருளும்.

ஓ, சர்வ சக்திமானுன கடவுளே, தெய்வீக வாழ்விலே வாழவேண்டும் என்ற என் உள்ளக்கருத்தைப் பலப்படுத்தும். இந்தத் தெய்வீக வாழ்க்கையில் நாள்தோறும் ஒழுங்காய் நான் ஒழுகுவேனுக. என் பாவங்களையெல்லாம் க்ஷமித்து, தெய்வீக வாழ்க்கையில் வரும் தடைகள் துர்நோக்கங்களிலிருந்தும் என்னை விடுவியும். இந்தத் துர்நோக்கங்களை எதிர்த்துப் போரிடும் பலத்தை, எனக்குக் கொடுத்தருளும்.

எல்லா ஜீவன்களுக்குள்ளேயும் மறைந்திருக்கும் ஏ அந்தராத்ம ஜோதியே, நீதான் எனது ஒரே ஒரு ஊன்றுகோல், ஆதாரம், தஞ்சமும், ஆறுதலும். என் உயிரின் உயிராய் இருப்பவர் நீர். என்றும் எங்கும் எல்லையில்லாது நிலைத்திருக்கும் பேரானந்தமும், சாந்தியும், சந்தோஷமும் நீரேதான். அகிலமும் அடங்கிய ஒரே உண்மையான மெய்ப்பொருள் நீரேதான். உமது அருளால், அஹிம்சை, சத்தியம், பரிசுத்தம், பக்தி என்ற நால்வகை முறைகளில், நான் நிச்சயமாய் நிலைத்திருக்க வேண்டும். உம்மிடம் நிலையான பக்தியுடன் இருக்கும்படியான வழிகளை நீர்தான் எனக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். எனக்கு ஞானமும் சன்மார்க்கமும் நீரே கொடுத்தருளும்.

ஏ, கரை கடந்த அளக்க முடியாத அன்புத் தெய்வமே, உமக்கு மறுபடியும் மறுபடியும் என் வணக்கம். நீர்தான் என் உள்ளத்தில் வீற்றிருக்கும் பிரபு. பிரும்ம ஞானம் என்ற ஞான சக்ஷுசை (ஞானக் கண்ணை) நீர் எனக்குக் கொடுத்தருளும். நீர் எனக்குக் கொடுத்திருக்கிற சதைக்கண்களிரண்டும் போதவே போதாது. ஆத்மானுபூதியே யான் விரும்பும் அளவற்ற குறைவற்ற செல்வம். வைராக்கியமே என் கிரீடம். சத்காரியங்களே தெய்வீக பாங்கியிலிருக்கும் என் க்ஷேம நிதி. துறவே என் ஹிருதய பூஷணமாயிருக்கட்டும். ஏ பிரபுவே உமக்கு அநந்த கோடி நமஸ்காரங்கள். நான் உம்மைச் சேர்ந்தவன். என்னைக் காப்பாற்றும், காப்பாற்றும். எனக்கு நல்வழி காட்டும். பரம குருவாயிருந்து என்னை ஞானி

யாக்கும். என்னை விமலனுக்கி, பூரணனுக்கி விடுவியும். உமது அருளால் உலகத்தார் எல்லாம், நீண்ட நோயற்ற நல்வாழ்வும், க்ஷேமமும் செழிப்பும், இறுதியில் மோக்ஷம் என்னும் வீடும் அடைவார்களாக!

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:

மஹாமிருத்தியுஞ்சய மந்திரம்

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே
ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனுத்
ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்.

பொருள்: உலகெல்லாம் சுகந்தம் வீசுகிறவராயும், புஷ்டியைப் பரப்புபவருமாகிய முக்கண்ண தேவராகிய பரமசிவனை நாம் பூஜிக்கிறோம். அந்த முக்கண்ண தேவர் நம்மைச் சாவினின்றும் விடுவித்து மோக்ஷத்தில் சேர்க்கிறார். இது எதுபோலிருக்கிறதென்றால், ஒரு முற்றிய பழுத்த கக்கிரிக்காயைத் தோட்டக்காரன், கொடியினின்றும் விடுவிப்பதுபோல, பரமசிவனுர் ஜீவர்களைப் பிறப்பிறப்பு நிறைந்த இவ்வுலகத்தினின்றும் விடுவித்து மோக்ஷவீட்டில் நம்மைச் சேர்க்கிறார்.

இந்த மஹாமந்திரத்தின் பலன்கள்

இது நமக்கு உயிரைக் கொடுக்கும் மந்திரம். இக்காலங்களில் வாழ்க்கை மிகவும் சிக்கலானது. இடருற்றது. ஆபத்துக்கள் சர்வ சாதாரணமாய் நிகழ்கின்றன. இந்த மந்திரமானது, பாம்புக்கடி, மின்வெட்டு, மோட்டார் வண்டிகள் தீப்பிடித்தல், சைகிள் ஆபத்துக்கள், நீர்ச்சாவு, ஆகாய விமானவிபத்து என்ற பலவிதமான ஆபத்துக்களினின்றும் நம்மைக் காப்பாற்றும். மேலும் பிரமாத

வைத்திய சக்தியையும் படைத்தது இம்மந்திரம். டாக்டர்கள் கைவிட்ட கேசுகளை இந்த மந்திரம் காப்பாற்றும். ஆனால், சிரத்தை பக்தியுடன் இம்மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இது எல்லா வியாதிகளையும் விரட்டிவிடும். சாவை வெல்லுகிற மந்திரமே இது.

இது ஒரு மோட்ச மந்திரமுங்கூட. இது சிவனார் மந்திரம். இம்மந்திரத்தால், ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம், நீண்ட ஆயுள், சாந்தி, புஷ்டி, சந்தோஷம், மோட்சம், ஜீவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

உங்களது பிறந்த நாளில் இம்மந்திரத்தை ஒரு லட்சம் தடவை அல்லது அரை லட்சம் தடவையாவது உச்சரியுங்கள். மந்திரோச்சாடனத்திற்குப் பின் ஒரு ''ஹவம்'' செய்து, சாதுக்கள் (சந்யாசிகள்), ஏழைகள், வியாதியஸ்தர்கள் இவர்களுக்கு உணவளியுங்கள். அப்படிச் செய்தால் முன் கூறப்பெற்ற ஆரோக்ய ஐசுவரியாதிகள் உங்களை அடையும்.

ஓம் தத் ஸத்

[ஹவம் = ஹோமம் அல்லது யக்ஞம்.]

முகவுரை

இக்கலியுகத்தில் ஜபமே கடவுளை அடையும் சுலபமான வழி. ஆசாரிய மஹானாகிய மதுசூதன சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள், கிருஷ்ண மந்திர ஜபத்தினால் ஸ்ரீ கண்ண பிரானை நேரில் கண்டு தரிசித்தார். மஹா பிரஸித்தி பெற்ற ஸ்ரீ வித்தியாரண்ய ஸ்வாமிகள், காயத்ரீ ஜபத்தினால் லோகமாதாவாகிய காயத்ரீ தேவியை நேரில் கண்டு களித்தார்.

வெள்ளையரின் விஞ்ஞான சாஸ்திரங்களின் கெட்ட கொள்கைகளினால், பாரதநாட்டில் ஆங்கிலம் பயின்ற பல பெரியோர்களும் கல்லூரி மாணவர்களும், மந்திரங்களின் சக்திகளை நம்புவதில்லை. ஜபத்தை முற்றிலும் கைவிட்டு நாஸ்திகராகின்றனர். இது மிகப் பெரிய தவறு. அகந்தையில் மூழ்கி, நரகத்தை நோக்கி விரைகின்றனர். அன்னார்களின் புத்தியும் மனதும் முற்றிலும் மாறி, உடனே சீர்பட வேண்டும்.

நமக்குக் கடவுள் அளித்த வாழ்க்கை மிகச் சிறியது. காலம் விரைந்தோடுகின்றது. உலகமோ, மிகப்பெரிய கஷ்டங்கள், துன்பங்கள் நிறைந்ததாயிருக்கின்றது. ஏ, கஷ்டப்படும் ஜீவர்களே, உங்களைப் பீடிக்கும் லோகாயதம் நாஸ்தீகம் என்ற அறிவின்மையை, ஞானக் கோடாரியால் வெட்டித் தள்ளுங்கள். மோட்ச சுகத்தைப் பருகுங்கள். ஜபத்தை அறவே ஒழித்து, எஞ்ஞான்றும் உண்டு, குடித்து, உறங்குவதே வாழ்க்கை என்று நினைக்கும் ஜீவர்களை புழுக்கள், மிருகங்கள் என்றே கூறவேண்டும்; சிந்தனை சக்தியுள்ள மனிதக் கூட்டத்தில் அவர்களைச் சேர்க்க முடியாது.

வேத மதத்தில் ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு தனிப்பட்ட ரிஷி உண்டு. அந்த ரிஷிதான் அந்த மந்திரத்தைக் கண்டு பிடித்து உலகிற்கு போதித்தவர். ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தனிப்பட்ட ஒரு சந்தஸ் உண்டு. இந்த சந்த

ஸானது மந்திரத்தை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் எனக் கூறும். மேலும், ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தனிப்பட்ட ஒரு தேவதை உண்டு. இந்த தேவதையே மந்திரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கின்றது. இன்னும் ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு தனிப்பட்ட பீஜம் உண்டு. இந்த பீஜம் என்பது ஒரு சொல்லோ அல்லது சொல் தொடரோ ஆகும். இந்த பீஜம் ஒரு தனி சக்தியை மந்திரத்திற்குக் கொடுக்கின்றது. இந்த பீஜச் சொல்லோ சொற்றொடரோ சாதகன் சாதகிகளுக்குத் தகுந்தபடி மாறும். பீஜமானது மந்திர சாரத்தை உள்ளடக்கியது. ஆகவே மந்திர பலன் என்பது பீஜம் அல்லது விதையினின்றும் மலரும் புஷ்பத்திற்கு ஒப்பாகும் மந்திர சக்தி என்ற புஷ்பம், மந்திரோச்சாடனத்தினால் ஆக்கப்பட்ட புதிய ஒலி சமஸ்க்காரங்களே. இந்த ஒலி சம்ஸ்காரங்கள் சாதகனை அவன் பூஜிக்கும் தேவதைபால் செலுத்திவிடும். இனியும் மந்திர சக்தி என்ற கட்டிடத்தைப் பலப்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு ஸ்தம்பம் அல்லது கீலகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கீலகமானது ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் கட்டிப் பிடித்து சாதகனின் துன்பங்கள் குறைகளை அகற்றி விட உதவுகிறது.

மந்திரங்களைக் குறித்து, குண்டலினி யோகத்தில் கூறுகின்ற மாத்திரை, பரை, பச்யந்தி, மத்திமா, வைகரி என்பவைகளைப் பற்றி இப்பொழுது நாம் விசாரணை செய்ய வேண்டியதில்லை. மந்திரத்தின் பொருளை நன்றாயறிந்து உண்மையான பாவத்துடன் (உணர்ச்சியுடன்) மானஸீகமாய் மந்திர ஜபம் செய்தால் போதும். அப்படிச் செய்தால் மந்திரத்தின் தெய்வீக பலன்களை அடையலாம். மாத்திரை, பரை, பச்யந்தி என்பவைகள் தெய்வீக நதிக்கரையில் கிடக்கும் பளிங்கு அல்லது கூழாங்கற்களுக்கே ஒப்பாகும். புத்திமான்கள் இப்பளிங்குக் கற்களைச் சட்டை செய்யாமல், மந்திர ஜபம் என்ற தெய்வீக நதியில் நன்றாய் முழுகிக் களிப்பார்கள். மந்திர ஸித்தியை அடைவார்கள்.

எல்லா மந்திரங்களுக்கும் சமசக்தி இருக்கிறது. ஆத லால் ஒரு மந்திரம் மற்ற மந்திரத்தைப் பார்க்கிலும் உயர்ந் தது அல்லது தாழ்ந்தது என்று நினைப்பது தவறு. உதா ரணமாக ஓம் நமோ நாராயணாய என்ற திருமாலின் மஹா மந்திரம், ஓம் நமச்சிவாய என்ற சிவபிரானின் ஐந்து எழுத்திலும் (பஞ்சாட்சரம்) சிறந்தது தாழ்ந்தது என்று கூறுவது தவறு. இதுபோலவே ராதேஸ்யாம், ஸ்ரீ ராம் முதலிய மற்ற மந்திரங்களையும் சமசக்தி உடையனவாகக் கருது. வால்மீகி மஹரிஷி ஸ்ரீராம மந்திரத்தை மாறி உச்சரித்தே மரா, மரா என்று பிரம்ம ஞானத்தை அடைந்த விஷயம் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆகவே, ஓம் என்ற பிரணவ எழுத்தின் ஜபம் அல்லது சோஹம் என்ற மந்திர ஜபம், ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமச் சிவாய என்ற மந்திர ஜபங்களைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது எனக்கூறுவதும் பிழைதான்.

வேதங்களின் போதனைகளை ஒரு பொழுதும் குறை கூறாதே. சந்தேகிக்காதே. மறுக்காதே. சந்தேக புத்தி உன்னைக் கீழே தள்ளிவிடும். மன உறுதியற்றவன், ஜபத் தின் சக்தியை நம்புவதில்லை. ஆகையால், அவன் தெய்வீக மார்க்கத்தில் வெற்றி பெற முடியாது. இப்பேர்ப் பட்ட அறிவிலிகள் வெளிக்கு ஜம்பமாக "நான் மந்திரங் களை உச்சரிப்பதில்லை. 'நான் யார்' என்ற வேதாந்த விசாரணையை மனதில் செய்கிறேன்" என்பார்கள் 'நான் யார்?' என்ற மானஸீக வேதாந்த விசாரணையை செய்யத்தகுந்தவர்களை நமது கைவிரலில் எண்ணி விடலாம்.

மந்திர ஜபம் செய்பவர்களுக்கு :— நமது ஜீவனை னக்கும் ஆத்மாவும் கடவுளும் மந்திர தேவதையும் மந்திர மும் எல்லாம் ஒன்று என்ற பாவனையுடன் ஜபத்தை ஆரம் பிக்க வேண்டும். இப்படி மந்திர ஜபம் நடக்குமானால், மந்திர ஸித்தி சீக்கிரம் கைகூடும். தேவன் அல்லது தேவி தரிசனம் கிடைத்துவிடும்.

ஸாதகனுக்கு மந்திரத்தின் பொருளே தெரியாவிட்டாலும், அவனுக்கு மந்திர ஸித்தி கிடைக்கும். ஆனால், அதிக நாள் பிடிக்கும். மந்திரத்தின் பொருள் தெரிந்து அதை உச்சரித்தால், மந்திரஸித்தி சீக்கிரம் வரும். ஆகையால், கடவுளின் பெயரை அடிக்கடி உச்சரிக்கும் வழக்கத்தை உடனே தொடங்கிவிடு. அப்படிச் செய்தால், சாவு உன்னை அணுகும் காலத்தில், தேவனின் ஞாபகம் வரும்.

ஆங்கிலக் கல்வியின் ஒரு கெட்ட குணம், கடவுள் என்றால் என்ன? என்று கேட்கும் சுபாவம், கடவுளை விவரித்துக்கூறு என்று கேட்கும் சுபாவம். இத்தகைய கேள்வியின் கருத்து, கடவுளை மறுப்பதுதான். ஐம்புலன்களுக்கு எட்டுகிற பொருள்களையே விவரித்துக் கூறலாம். ஐம்புலன்களுக்கெட்டாத பரம்பொருளை, ஆதிமூலமாயிருக்கும் முழுப் பொருளை, நம் புலன்களால் அறிய முடியுமா அல்லது எடுத்துரைக்க முடியுமா? கடவுள் யார்? என்ற கேள்வி அங்கிங்கெனாத எல்லையற்றவரை உனது சிறு புத்தியினால் கட்டுப்படுத்துவதாகும். ஆனால், உன் சிறு புத்திக்கெட்டாத இந்த மெய்ப்பொருளை, மந்திரஜபத்தினால் அடையலாம், அறியலாம், அநுபவிக்கலாம், உணரலாமே தவிர, உனக்குக் கடவுள் கொடுத்திருக்கும் மனித புத்தியினால் விவரித்துக் கூற முடியாது.

மானஸீக பூஜையானது, பாஹ்ய அல்லது வெளிப்படையான ஆடம்பர பூஜையைக் காட்டிலும் சாலச் சிறந்தது. பாஹ்ய பூஜையில், கடவுளை புஷ்பம், சந்தனம் கந்தம் வஸ்திராதிகளுடன் பூஜிப்பதுண்டு. மானஸீக பூஜையின் மேன்மையை விளக்க மஹாபாரதத்திலிருந்து ஒரு கதை சொல்லுவது வழக்கம்.

தெய்வ பக்தியில் சிறந்த அர்ஜுனன் வீமனைக் காட்டிலும் பக்தி சிரேஷ்டனாக தன்னையே கருதிக்கொண்டான். தானே சிவபிரானின் மிக சிரேஷ்ட பக்தனென்று பேசவும் ஆரம்பித்து விட்டான். அவனது பூஜையில் ஏராளமான வில்வதளங்களை எம்பெருமானுக்கு அர்ச்சித்

தான். உண்மை என்னவென்றால், வீமன் சிவபிரானை அர்ச்சிப்பதற்கு உலகிலுள்ள வில்வ தளங்களையெல்லாம் மனதினால் அர்ச்சிப்பது வழக்கம். ஆகையால், வீமன் அர்ச்சித்த வில்வதள நிர்மாலியங்களை சிவபெருமானின் தொண்டர்களான பார்ஷதர்களினாலேகூட நீக்க முடிய வில்லை. இந்த உண்மையைக் கண்ணபிரான் மைத்துன னும் தோழனுமான அர்ஜுனனுக்கு ஒருநாள் விளக்கிக் காட்டினார். கூட்டம் கூட்டமாய் கூடைகளிலும் வண்டி களிலும் வில்வதளங்களுடன் பல ஜனங்கள் கங்கையை நோக்கி விரைந்தனர். அர்ஜுனன் நினைத்ததாவது: நான் நெடுங்காலமாய் சிவபெருமானை அர்ச்சித்த வில்வ தள நிர்மாலியங்கள் இவைபோலும். இந்த அகந்தை யுடன் கூட்டத்தாரைப் பார்த்து அர்ஜுனன் வினவினான். "அன்பர்களே, இந்த திவ்யநிர்மாலியங்களை எங்கிருந்து கொண்டு வருகிறீர்கள்?" அவர்கள் பதிலுரைத்த தாவது:— "வீமஸேன மஹாராஜா சிவபிரானை, பிரதி தினமும் மானஸீகமாய் அர்ச்சிக்கும் நிர்மாலியங்கள் இவை." அர்ஜுனன் அடைந்த ஆச்சரியத்திற்கு ஓர் அளவில்லை. அதிலிருந்து அன்று முதல் மானஸீக பூசை யின் மகிமையை அர்ஜுனன் உணர்ந்தான்.

(குறிப்பு: பாஹ்ய=வெளிப்படையான. நிர்மாலியம்= தேவனுக்கு முந்திய நாள் அர்ச்சிக்கப்பட்ட புஷ்பங்கள்.)

மானஸீக பூசையை எல்லோரும் செய்ய முடியாது. தெய்வீக வாழ்க்கையில் பல படிகளைக் கடந்த அடியார் களே மானஸீக பூசையைச் செய்யத் தகுந்தவர்கள். தேவ பூசையை ஆரம்பிப்பவர்கள், பாஹ்ய பூசையைச் செய்யத்தான் வேண்டும். இதன் பின்னர் மானஸீக பூசை யைச் செய்தால், மனது பகவானிடம் ஈடுபடும். மானஸீக பூசையில் பகவானை நவரத்ன மயமான ஸிம்ஹாஸனத்தில் ஏற்றுங்கள். அவரது நெற்றியையும் அங்கங்களையும் சந்தனத்தினால் அலங்கரியுங்கள். பகவானை அர்க்கியம், பாத்யம், மதுவர்க்கம், புஷ்பம், வஸ்திரம், தூபம், தீபம்,

கர்ப்பூரம், பழ வர்க்கங்கள், அதி ருசியான நைவேத்தியங்களாலும் உபசரியுங்கள். மானஸீக பூஜையிலாவது கிருபணத்தனம் (கஞ்சத்தனம்) செய்யவேண்டாம். ஒரு கிருபணன் (கஞ்சன்) சுவாமிக்கு மானஸீக பூஜை செய்யும்போது ஒரே ஒரு சாதாரண வாழைப்பழத்தை நைவேத்யம் செய்தானாம்! ஆ, இவ்வுலகம் கிருபணர்கள் நிறைந்தது. பூஜையின் இறுதில் பின்வரும் அர்ப்பணத்தைச் செய்யத் தவருதீர்கள்: காயேன வாசா மனசேந்திரியைர்வா புத்யாத்மநாவா பிருகிருதீஸ்வபாவாத் கரோமி யத்யத் சகலம் பரஸ்மை, ஸ்ரீமன் நாராயணுயேதி சமர்ப்பயாமி. அதாவது ''எனது தேஹம், வாக்கு, மனது, இந்திரியங்களினுலும், புத்தியினுலும், சுபாவத்தினுலும் செய்யும் சகல காரியங்களையும் பகவானுக்கே அர்ப்பணம் செய்கிறேன். இது முடிந்து ''ஓம் தத் சத் பிரும்மார்ப்பணம் அஸ்து'' என்று தேவனை நமஸ்கரியுங்கள். தேவனை நீ எனக்கு அது தா, இது தாவென்று கேட்காதீர்கள். இப்படி பிரும்மார்ப்பணம் செய்தால் உங்கள் சித்தம் சுத்தியடையும். மேலும், பிரதி பலனை எதிர்ப்பார்க்காத மனப்பான்மை உங்களுக்கு ஏற்படும்.

அன்பே சக்தி. அன்பற்ற வாழ்வு வியர்த்தம். அன்பு வாழ்வில் இன்றியமையாதது. அன்பின் வியாபகம் உலகெங்கும் இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் ஜீவநாடி அன்பு தான். ஆகவே, அன்பினுல் கொடுங்கள், எல்லோரையும் நேசியுங்கள், அன்புச் சேவையினுலும், ஜபம், சத்சங்கம், தியானத்தினுலும் அன்பைப் பெருகவிடுங்கள்.

கடவுள் எப்பொழுதும் உங்கள்பால் இருக்கிறுர். அவர் உங்களைக் காப்பாற்றுவார். கடவுளிடம் தஞ்சம் அடையுங்கள். கடவுளின் ஆசிகள் உங்கள் வாழ்க்கையில் கரைபுரண்டு ஓடும். உங்கள் வாழ்க்கையையும், மனது புத்தி தேஹாதிகளையும் தெய்வீகமாய்க் கடவுள் மாற்றிவிடுவார். ஆதலால் தெய்வீக மனப்பான்மையை வளருங்கள். அன்றுடம் உங்கள் எண்ணங்கள், பேச்சுக்கள், காரி

யங்களை வெகு ஜாக்கிரதையாய்க் கட்டுப்படுத்துங்கள். உங்களுடைய வீட்டிலும் தனியறையிலுங்கூட கடவுளின் ஸான்னித்தியத்தை உணருங்கள். பிரார்த்தனையிலும், தியானத்திலும் வாழ்க்கையைச் செலுத்துங்கள்.

பிரார்த்தனை மனது புத்திகளை உயர்த்துகிறது. மனதில் பரிசுத்தத்தைப் புகுத்துகின்றது. பிரார்த்தனை செய்யும்போது கடவுளைப் புகழ்கின்றோம். இந்தத் தோத்திரத்தினால் உன் மனது கடவுளிடம் இணங்குகின்றது. நமது வாக்குகளின் தர்க்கங்கள் செல்ல முடியாத, செல்லத் துணியாத இடங்களுக்கு, பிரார்த்தனை எளிதில் சென்று விடும். பிரார்த்தனை மலைகளையே தூக்கி எறிந்துவிடும். மிக அதிசயமான அற்புதங்கள் பிரார்த்தனையால் நிகழ்கின்றன. மரண பயத்தினின்றும் சாதகன் தப்புகிறான். அவன் தேவனை மிகவும் நெருங்கிவிடுகிறான். தெய்வீக உணர்ச்சியை அடைந்து ஆத்மாவின் திவ்ய அமிருத ஆனந்த நிலையே தனதென்று அறிகிறான்.

தேவனிடம் சரண் புகுந்துவிடு. உனது உடல் பொருள் ஆவி எல்லாவற்றையும் தேவனுக்கு அர்ப்பணம் செய். பிறகே அவர் உன்னைப் பற்றிய சகல பொறுப்புகளையும் வஹிப்பார். தேவன் இச்சைப்படி உன்னை ஆக விடு. அதற்குச் சிறிதும் தடை செய்யாதே. அவர் உனது குற்றம் குறைகளையெல்லாம் நீக்கிவிடுவார். உன் தேகமாகிய புல்லாங்குழலில் அமிருதகீதம் செய்வார். தேவனது இந்த அற்புதமான திவ்ய கானத்தைக் கேட்பாய். உன் ஆத்மாவின் கானத்தையே கேட்டு அளவிலாத சந்தோஷமடைவாய் நீ.

கடவுளுக்கு உபசாரங்கள் செய்யும்போது, அதிபாக்கியசாலியான வில்லவர் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த சபரியைப் போல் உன் நிவேதனங்களைக் கொடு. திரௌபதையும், கஜேந்திரனும் எந்த மனோ பாவத்துடன் கடவுளை அழைத்தார்களோ அதே பாவத்துடன் கடவுளிடம் சரண் புகு. அப்படிச் செய்தால் தேவதரிசனம் உடனே கிடைத்துவிடும்.

தேவனின் சாந்நித்தியத்தை, எல்லாப் பொருள் களிலும், இடங்களிலும், காலங்களிலும் உணருவாய். உன் அன்பன்—கடவுளை எல்லா ரூபங்களிலும் காண். தேவனின் கணக்கற்ற நாமங்களை மனதில் சொல்லிக்கொண்டே இரு. சில சமயம், தேவனின் பெயர்களை உரத்து சங்கீர்த்தனம் செய். இன்னும் சில சமயம், மனதில் சங்கீர்த்தனம் செய். உன் மனதை முற்றிலும் தெய்வத்தினிடம் கரைத்துவிடு. தேவனைப்பற்றி மௌனத்தில் சிந்தித்து ஆனந்தம் அடை.

பிரும்ம முகூர்த்தத்தில் காலை 4 மணிக்கு படுக்கையை விட்டெழுந்தால் உன் மனது தெளிவாயிருக்கும். காலை வேளைகளில், ஒரு தெய்வீக சாந்தியையும் சத்குணங்களையும் இயற்கை அன்னை பொழிகிறாள். உலகிலுள்ள மஹாத்மாக்கள், ரிஷிகள், யோகீசுவரர்கள், இவ்வேளைகளில் தியானத்தில் இறங்கி, தமது தெய்வீக சாந்தியையும் சத்குணங்களையும் உலகத்தாருக்கு வெளியிடுகின்றனர். ஆகையால் அதே பிரும்ம முகூர்த்தத்தில் நீ விழித்தெழுந்து பிரார்த்தனைகள் செய்தால் மிகவும் பலன் அடைவாய். அப்பொழுது உனது ஐகாக்ரிய சக்தியும் (மனதை ஒன்று படுத்தும் சக்தியும்) எளிதில் கிளம்பும். தியானம் தானாகவே உன்னை அடையும்.

உன் பிரபு அல்லது இஷ்ட தேவதையின் படத்தை சில நிமிஷங்களுக்கு உற்றுநோக்கி உன் கண்களை நன்றாய் மூடிவிடு. இப்பொழுது தெய்வத்தின் ஸ்வரூபத்தை மனக் கண்ணில் பார்க்க முயல்வாய். நல்ல பிரதி (copy) உன் மனக்கண்ணில் படும். அது மறைய ஆரம்பித்தால் மறுபடியும் மறுபடியும் 5 அல்லது 6 தடவை படத்தைப் பார்த்து கண்களை மூடி இஷ்ட தேவதையை மனக்கண்ணில் பார். இப்படிச் சில மாதங்கள் அப்யசித்தால் உன் இஷ்டதேவதையைப் படமில்லாமல் நினைத்தபொழுதெல்லாம் மனக்கண்ணில் பார்க்கலாம்.

படமுழுவதையும் மனக்கண்ணில் பார்க்க முடியாவிட்டால், சில பாகங்களையாவது மனதில் பார். கடவுளின்

மன உருவம் மங்கியிருந்தாலும் பரவாயில்லை. அடிக்கடி முன்னே சொன்ன பயிற்சியைச் செய்தால் இந்த மங்கின உருவம் நாளடைவில் நல்ல தெளிவான முழு உருவமாக உன் மனக்கண்ணில் தோன்றும். இந்தப் பயிற்சி கடினமாகத் தோன்றினுல் வேறொரு வழி இருக்கிறது. நமது ஹ்ருத் புண்டரீகத்திலே (இதயத் தாமரையில்) ஒரு மின்னல் கொடியின் சிகரத்தின் மத்தியில் பகவான் ஜாஜ்வல்லியமாய் ஜோதி சொரூபமாய் வீற்றிருக்கிறார். உன் மனக்கண்ணை இந்த ஜோதியில் பதித்து அந்த ஜோதியே உன் பிரபு அல்லது இஷ்ட தேவதை எனக் கருது.

உன் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் உன் தினசரி வாழ்க்கையில் தோன்றுவனவுமே உன்னை ஆக்குகின்றன. கண்ணபிரானைப்பற்றி எப்பொழுதும் சிந்தித்தால் நீ கண்ணபிரானுகவே ஆகிறாய். நீ எப்பொழுதும் கண்ணனுள்ளே வசிக்கிறாய். அதாவது எந்த தெய்வத்தை தியானம் செய்கிறாயோ அந்தத் தெய்வமாகவே மாறிவிடுகிறாய்.

பாவ சமாதியில் பக்தனின் மனது உணர்ச்சியினுலும் பக்திப் பெருக்காலும் தெய்வீக நிலை அடைகின்றது. பக்தன் தனது தேகத்தையும் இவ்வுலகையுமே முற்றிலும் மறந்துவிடுகிறான்.

நீ சித்த சுத்தி அடைந்து தெய்வீக வாழ்க்கையில் நன்றாய் முன்னேறுகிறாய் என்பதற்கு பின்வரும் அடையாளங்கள் உன் வாழ்க்கையில் வளரும்:— திருப்தி, சலனமற்ற புத்தி, சதா சந்தோஷம், பொறுமை, மலத்தின் அளவு குறைவது, இனிய குரல், தியானம் செய்வதில் ஆத்திரமும் பிடிமானமும், உலக சம்பத்துக்களிலும் உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவர்களின் சேர்க்கையில் வெறுப்பும், தனிமையில் (ஓர் அறையிலோ, வேறு ஏகாந்தத்திலோ) இருப்பதில் ஆசையும், சாதுக்கள் சந்யாசிகள் சத்சங்கத்தில் பிரியம், ஐகாக்ரிய புத்தி முதலியன.

தியானத்தில் அழுந்தி மோன (மௌன) நிலையை நீ அடைவாயாகில் இவ்வுலகமும் உன் கவலைகள் சகலமும் தானாக மறைந்துவிடும். நீ பேரானந்தத்தைச் சேர்ந்த சாந்தி நிலையை அடைவாய். இந்த மோனத்தில் (மௌனம்) தான் ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஜோதியான சித்பொருளான தேவனிருக்கிறான். நித்தியமான பரமானந்தமும் இருக்கிறது. இந்த மோனத்திலே உண்மையான பலமும் நித்ய சுகமும் இருக்கிறது.

ஆதலால் உலக வாசல்களான ஐம்புலன்கள் என்ற வாசற் கதவுகளை இறுக்கி மூடிவிடுங்கள். உலக எண்ணங்களையும் உலக உணர்ச்சிகளையும் உலக ஆத்திரங்களையும் அடக்கிவிடுங்கள். அதிகாலை நேரங்களில் ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து சாந்தி நிலையில் இருங்கள். கவருகின்ற காக்ஷிகளையும், அழகிய வர்ணத்தோற்ற ஒளிகளையும் கவனிக்காதீர்கள். கடவுளின் அருளுக்குக் காத்திருங்கள் கடவுள் பால் மனம் செல்லட்டும். கடவுளிடம் சம்பாஷியுங்கள். வசியுங்கள். பின்னர் மோன நிலையில் வீழ்ந்து பேரானந்தத்தைப் பருகுங்கள்.

ஸ்ரீமத் பாகவதத்தில் கண்ணபிரான் உத்தவருக்குப் பின்வருமாறு உபதேசிக்கிறார் :—ராஜயோகத்தாலும், ஞானயோகத்தாலும், (சாங்கியம்) தர்மம் செய்வதாலும், வேதப்பயிற்சியினாலும், தவத்தாலும், அக்கினிஹோத்திராதி கிரியைகளினாலும், பட்டினி இருப்பதாலும், நோன்புகளாலும், ரகசிய மந்திர சாதனைகளாலும், க்ஷேத்திர யாத்திரைகளினாலும், இயம நியமங்களாலும் என்னை அடைய முடியாது. சத்சங்கத்தினாலேதான் என்னை அடையலாம்.

ராஜச, தாமச குணங்களால் பீடிக்கப்பட்ட விருத்திராசுரனும், தைத்யர், தானவர்களைச் சேர்ந்த பிரஹ்லாதனும் இன்னும் பல தைத்யர், தானவர்கள், அசுரர்கள், அரக்கர்கள், நாகர், ஸித்தர், வித்தியாதரர் பல மிருகங்களும் பக்ஷிகளுங்கூட ஏன், 4-ம் வருணத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், பெண்கள், சண்டாளர்கள் சத்சங்கத்தினால்

என்னை அடைந்திருக்கின்றனர். உதாரணமாக விருஷபர்வன், பலி, பாணாசுரன், விபீஷணன், சுக்ரீவன், அநுமான், ஜாம்பவான், கஜேந்திரன், ஜடாயு, கோபிகைகள் முதலியவர் வேதத்தைப் படிக்கவில்லை. வேத வித்தை கற்பதற்காக வித்வான்களை அணுகவில்லை. தவமிருக்கவில்லை. விரதமிருக்கவில்லை. ஆயினும், சாதுக்கள், மஹான்கள் மூலம் என்பால் அன்பு கொண்டு முக்தர்களாகி என்னை அடைந்தார்கள் இந்த அறிவில் சிறியோர்களெல்லாம்!

ஆதலால், சத்சங்கம் மிகவும் முக்கியமானது. மனதின் இருளை அது நீக்குகின்றது. சம்சாரக் கடலைத் தாண்ட சத்சங்கம் நல்ல படகு. சத்சங்கத்தினுல் மனது செம்மைப்படுகிறது. பரிசுத்தம் போன்ற சாத்விக குணங்களை அடைகிறேம். சத்சங்கத்தினுல் கெட்ட எண்ணங்களும், சம்ஸ்காரங்களும் நம்மை விட்டு அகலுகின்றன. அது நம்மைச் செம்மைப்படுத்துகிறது. ஞான சூரியன் நம் ஹ்ருதயம், புத்தி, உள்ளங்களில் பிரகாசிக்கிருன்.

நீங்கள் சிவனடியார்களாயின் 'ஓம் நமச்சிவாய' மஹாமந்திரத்தை ஜபியுங்கள். திருமாலின் அன்பர்களானுல் 'ஓம் நமோ நாராயணுய' என்ற மஹா மந்திரத்தை ஜபியுங்கள். இந்த மந்திரங்களின் சக்தி மிகப் பெரிது. ஜபம், சாதனை, சத்சங்கம் இவற்றின் நன்மைகளை ஒருவராலும் விளக்கிக்கூற முடியாது. என்றுலும், ஜபமானது வேத சாஸ்திர அறிவில்லாத மக்களுக்கு மோக்ஷ வீட்டை அடைய ஒரு ஊன்றுகோலாகும். ஜபம் பாமர மக்களை மோக்ஷத்திற்கு ஏற்றிவிடும் ரசவாத சக்தி போன்றது. மரணத்தையும் அறிவின்மையையும் போக்கும் அமுதபானமாகும். இவ்வாழ்க்கையிலே இல்வாழ்க்கையிலே நாம் கடவுளை அறியலாம், அடையலாம். வேறு வழிகளினுலன்று.

இந்தப் புஸ்தகத்தில் மந்திர யோகம் எடுத்துரைக்கப்படும். மோக்ஷம் அடைவதற்கு எப்படி ஜபம் செய்ய

வேண்டுமென்று விளக்கப்படும். முதல் அத்தியாயத்தில் ஜபம் என்றால் என்ன? என்பது விளக்கப்படும். இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் கடவுளின் நாம சங்கீர்த்தனையின் மகிமையும் முக்கியமும் உரைக்கப்படும். மூன்றும் அத்தியாயத்தில் பல்வேறு மந்திரங்கள் கூறப்பெறும். நான்காம் அத்தியாயத்தில் மந்திர சாதனைக்குரிய பல அநுபவ சித்தியான மிகவும் உபயோகமான குறிப்புகள் உள்ளன. ஐந்தாம் அத்தியாயத்தில் மந்திர ஜபத்தினால் ஈசனை அடைந்த சில மஹான்களின் வாழ்க்கைச் சுருக்கம் கூறப்படும்.

கடவுள் உங்கள் எல்லோருக்கும் மனது, இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தி ஜபயோகத்தை இடைவிடாது அநுஷ்டித்து ஜயம் பெறுவதற்கான ஆத்ம பலத்தை கொடுத்தருள்வாராக! உங்கள் எல்லோருக்கும் ஜபயோகத்தின் அற்புத பலத்தையும் பலனையும் பற்றி நிஸ்ஸந்தேஹமான நம்பிக்கை வருவதாக! கடவுள் நாமாவின் மகிமை இப்புண்ணிய பூமி முழுதும் பரவுவதாக! ஹரி தேவரும் அவர் நாமாவும் எங்கும் வெற்றி பெறக் கடவதாக! சிவன், ராமன், ஹரி, கிருஷ்ணனின் ஆசியும் அநுக்கிரஹங்களும் உங்கள் எல்லோருக்கும் கிடைக்கட்டும்!

ஓம் தத் ஸத்

ஜப யோகம்

அத்தியாயம் ஒன்று

ஜபம் என்றால் என்ன?

பகவானின் நாமத்தையோ மந்திரத்தையோ அடிக்கடி தொடர்ச்சியாய் உச்சரித்தல் ஜபமாகும். கலியுகத்தில் பெரும்பாலான மக்களின் தேகவலிவு கெட்டிருப்பதால், ஹதயோகம் பயின்று கடவுளை அடைவது மிகக்கடினம். ஜபம் செய்து கடவுளை அடைவது எளிது. துகாராம் என்ற மஹாராஷ்டிர பக்த சிரோன்மணி, துருவன், பிரஹலாதன் வால்மீகி மஹரிஷி, ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் முதலியோர் பகவன் நாமாவை உச்சரித்தே மோக்ஷம் அடைந்தனர்.

ஜபமானது யோகத்தின் ஒரு முக்கியமான அங்கம். கீதையில் கண்ணன் சொல்லுகிறார் ''யக்ஞானும் ஜபயக்ஞோஸ்மி'' — ''யக்ஞங்களில் நான் ஜப யக்ஞமாயிருக்கிறேன்.'' கலியுகத்தில் ஜபயோகமே நித்ய சாந்தி, ஆனந்தம், அமிருதத்வத்தை ஜீவர்களுக்குக் கொடுக்கிறது. ஜபயோகத்தின் இறுதியில் சாதகன் சமாதியை அடைந்து, கடவுளுடன் ஒன்றிவிடுகிறான். ஆனால் நாம் செய்யும் ஜபமானது நம் தினசரி பழக்கமாய் அமைந்துவிடவேண்டும். நம் வாழ்வில் சத்வகுணமும் தெய்வீக உணர்ச்சியும் (பாவம்) பரிசுத்தம் பிரேமை ஸ்ரத்தையும் சேர்ந்துவிட வேண்டும். இப்படி அமைந்தால், ஜப யோகத்தைக்காட்டிலும் சிரேஷ்டமான யோகமும் உண்டோ? இல்லவேயில்லை. சாதகனுக்கு சகல இஷ்ட ஸித்திகளும், தேவனிடம் விசிஷ்டமான பக்தியும், நிச்சயமாய் மோக்ஷமும் கிடைக்கும்.

ஜபத்திற்கும் தியானத்திற்கும் ஒரு மாறுபாடு உளது. ஜபம் மந்திரோச்சாடனம் செய்வது. தியானம் கடவுளின் திவ்ய ரூபத்தையும் கல்யாண குணங்களையும் பற்றிச்

சிந்தனையில் ஆழ்ந்து விடுவது. கடவுளைப்பற்றித் தியானம் செய்வது இருவகைப்படும். ஒன்று ஜபத்துடன் சேர்ந்த தியானம்; மற்றொன்று, ஜபமில்லாத தனி தியானம்—அதாவது ஜபஸகித தியானம் என்றும் ஜபரஹித தியானம் என்றும் இரண்டு விதமான தியானம் உண்டு. ஆரம்பத்தில் தியானத்துடன் ஜபம் செய்யுங்கள். இது முற்றி சுத்த தியானமாக முடியும். அப்பொழுது ஜபம் தானாக நழுவி விடும். இவ்வாறு முதிர்ந்ததுதான் ஜபத்தின் பலன். அப்பொழுது ஐக்காக்ரியம் என்ற மனது ஒன்றுதல் எனும் பயிற்சியைத் தனியாக ஆரம்பிக்கலாம். சௌகரியம் போல ஜப ஸகித தியானமோ, தனி தியானமோ பயிலுங்கள். 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை சகுண பிரும்மோபாஸனைக்கும் நிர்க்குண பிரும்மோபாஸனைக்கும் ஜபிக்கலாம். நீ ராம பக்தனாயின், 'ஓம் ராம்' என்ற திருமந்திரத்தை ஸகுணோபாஸனை மந்திர ஜபத்திற்கு ஜபிக்கலாம்.

ஈசனின் நாமத்தையும் ரூபத்தையும் தனித்தனியாய் பிரிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் எண்ணமும் வார்த்தையும் பிரிக்கமுடியாதல்லவா? ஒரு எண்ணம் தோன்றும் பொழுதெல்லாம், அந்த எண்ணத்தைக் குறிக்கும் வார்த்தையும் தோன்றிவிடுகின்றது. ஒரு வார்த்தையைக் குறிக்கும் பொழுது எல்லாம் அவ்வார்த்தையின் கருத்து உடனே தோன்றிவிடும். உதாரணமாக, "என் மகன்" என்ற எண்ணம் தோன்றியதும், அவன் ரூபம் என் மனக்கண்முன் தோன்றுகிறது; இவ்வாறே ஜபம் செய்யும் போது ராமன் அல்லது கிருஷ்ணன் என்ற தெய்வத்தின் ரூபம் உடன் தோன்றும். ஆகவே ஜபத்துடன் தியானமும் சேருகின்றது. அவைகளைப் பிரிக்கமுடியாது.

ஒரு மந்திரத்தை ஜபிக்கும்போது உன் இஷ்ட தேவதையைப் பிரார்த்திப்பதாகவும், அந்த இஷ்ட தேவதைதான் ஜபத்தில் உனக்குத் தோன்றி உன்னைக் கடாக்ஷிப்பதாகவும் கருது. உதாரணம்: மகாமிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை ஜபிக்கிறாய். அதற்கு அதிதேவதை ருத்ரன்.

உன் இஷ்ட தேவதை திருமால். இந்த மிருத்யுஞ்சய ஜபத்தில் திருமாலே உன்னைக் கடாக்ஷிப்பதாகக் கருது.

மந்திர ஜபத்தை உணர்ச்சியுடன் செய். அந்த மந்திரத்தின் பொருளை அறிந்து கொள். மந்திர தேவதையின் சாந்நித்தியத்தை எங்கும் எல்லாவற்றிலும் உணரு. இப்படி தெய்வத்தை அணுகிக் கொண்டே மந்திரோச்சாடனம் செய். அந்த தெய்வம் உன் ஹிருதயத் தாமரையில் பிரகாசிப்பதை உணரு. இப்படிச் செய்தால் அவர் உன் மந்திர ஜபத்திற்கு சாட்சியாயிருந்து உன் கோட்பாடுகளை நிறைவேற்றுகிறார்.

மந்திர ஜபம் என்ற பகவன் நாமாவை நினைத்துக் கொண்டிருத்தலில் சாதகன் வெகு உருக்கமாயும், உண்மையாயும் முழு நம்பிக்கையுடனும் ஜபிக்கவேண்டும். பகவான் பெயரை சங்கீர்த்தனம் செய்வதால், நாம் பகவத்தொண்டு செய்கிறோம். பகவானைப் பார்க்கும் போது, அவரிடம் எவ்வளவு அன்பும் மரியாதையும் காட்டுவாயோ, அதே அன்பும் மரியாதையும் மந்திர ஜபம் செய்யும் போதும் நீ காட்டவேண்டும். ஆதலால் பகவன் நாமாவில் சம்பூரண நம்பிக்கையும் பக்தியும் நீ வைக்க வேண்டும்.

மந்திர யோகம்

மந்திர யோகம் முற்றிலும் ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்ட சாஸ்திரம். வடமொழியில் ''மநநாத் த்ராய தெ இதி மந்த்ர:'' எதை எப்பொழுதும் மனனம் செய்வதால் ஒருவன் பிறப்பிறப்பினின்றும் காப்பாற்றப்படுகிறானோ அது தான் மந்திரம். எதை மனனம் செய்வதால் ஜீவன் பாவத்தினின்றும் விடுதலை பெற்றும் சொர்க்க சுகம் அநுபவித்தும் இறுதியில் மோக்ஷ வீடும் பெறுகிறானோ அது தான் மந்திரம். எதை மனனம் செய்வதால் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு (தர்மார்த்த காம மோக்ஷம்) என்ற நான்கு புருஷார்த்தங்களைப் பெறுகிறானோ அதுவே

மந்திரமாகும். மந்திரம் என்ற சொல் ''மன்'' என்ற தாதுவிலிருந்தும் ''த்ரை'' என்ற மற்ருெரு தாதுவின் அடியாகவும் பிறந்தது. ''மன்'' என்ருல் சிந்திக்க, ''த்ரை'' என்ருல் காப்பாற்ற அல்லது விடுவிக்க என்ற பொருளாகும். எதிலிருந்து விடுவிக்கவென்ருல் சம்சாரக் கடலிலிருந்தும் மாறிமாறி வரும் பிறப்பிறப்பு சுழல்களி லிருந்தும் விடுதலை பெற்று மோக்ஷ வீடு அடைய.

ஒரு மந்திரத்தை ஒரு தேவதை என்றே கூற வேண்டும். ஒலி சரீரத்தில் விளங்கும் ஒரு தெய்வீக சக்தி மந்திரத்தில் இருக்கிறது. ஆகையால் ஒரு மந்திரத்தை ஒரு தேவதை என்றே கூறுகிருேம். சாதகன் கூடியமட்டும் மந்திரத்துடன் ஒன்றிவிட வேண்டும். இந்த ஒன்றுதலி ஞல், சாதனையின் சக்தி மந்திர சக்தியுடன் சேர்ந்து விசேஷ பலமடையும், காற்றிஞல் அக்னி ஜ்வாலை பலப் படுவதுபோல். உறங்கும் மந்திர சக்தி, சாதனை சக்தி யிஞல் கிளப்பப்படுகிறது. சாதகன் ஜபிக்கும் மந்திரமானது ஓர் எழுத்தோ பல எழுத்துக்களாலோ அமைக்கப்பட்ட சொல் அல்லது சொற்ருெடர். இந்த எழுத்துக்கள் மந்திர தேவதையை சாதகனுக்குத் தெரிவிக்கின்றன. ஆகையால் மந்திரமானது சக்தி நிறைந்த ஓர் ஒலி ஈட்டம் (கூட்டம்). மந்திரம் அற்புதமான சக்திகளை சாதகனிடம் கிளப்பிவிடு கின்றது. மேலும், புதிய சக்திகளை சாதகனுக்குக் கொடுக் கிறது. இப்படிக் கொடுத்து மந்திர தேவதையுடன் அவனை ஒன்றுவதற்குத் தயார் செய்கிறது. அப்பொழுது அவன் தேவதையுடன் நன்ருய்ச் சேர்ந்து உலக சக்தி யுடனும் சேர்ந்துவிடுகிருன். ஏன், சித்துடன் ஒன்றி விடுகிருன். ஆகவே, மந்திரமானது சாதகனுக்கு ஞான ஒளியும், மோக்ஷமும், சாந்தியும், பிரும்மானந்தமும், அமிருத வாழ்க்கையும் அருள்கின்றது. ஏனென்ருல் ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் பிரும்ம சைதன்யம் மறைந்து கிடக்கிறது.

சப்தம் நான்கு முக்கிய நிலைமையில் இருக்கின்றது. (1) வாக்கிஞல் வந்து காதுகளில் தெளிவாய் நுழைகின்ற

வைகரி நிலை. (2) காதுகளுக்குக் கேட்காததும், சூட்சும நிலையில் இருப்பதும், உச்சரிப்பவனுக்கே உள்ளூர கேட்கிற மத்தியமா என்ற பெரிய நிலை. (3) மத்தியமாவைக் காட்டிலும் சூட்சுமமாயும், பெரியதாயும் சாதகன் உச்சரிக்கும் நிலைமை இல்லாததுமான ஒரு பெரிய நிலையான பச்யந்தி என்ற சப்த நிலை. (4) பறை என்ற ஆதிப் பிரணவத்தின் அவ்யக்த பிரும்மத்தின் ஒலி. வைகரி, மத்தியமா, பச்யந்தி ஒவ்வொரு பாஷையிலும் மாறலாம். ஆனால், பறை என்ற மந்திர சப்தம் எல்லா பாஷைகளிலும் ஒன்று. இந்த பறை சப்தத்திலிருந்துதான் உலகமும் சிருஷ்டியுமுண்டாயிற்று.

சாதகனுக்கு மந்திரத்தின் பொருள் தெரியாவிட்டாலும் ஜபத்தினால் அவன் இஷ்ட ஸித்திகளைப் பெறலாம். ஆனால், அதிக நாள் பிடிக்கும். தெய்வ நாமாவிலும் மந்திர ஜபத்திலும் சொல்லுக்கடங்காத ஒரு தெய்வீக சக்தி இருக்கிறது. நீ மந்திரத்தின் பொருளை அறிந்து ஜபத்தில் ஒன்று படுவாயாயின் தேவ சாந்நித்தியத்தை சீக்கிரம் அடைவாய்.

மந்திரோச்சாடனமானது, காமக் குரோதாதிகளால் சாதகனின் மனதில் பதிந்த பாவ அழுக்குகளை அகற்றி விடும். நன்றாய்த் துடைக்கப்பட்ட கண்ணாடி உண்மை உருவத்தை நேரே காட்டுவது போல பாவ அழுக்குகள் நீக்கப்பட்ட ஜீவனுக்கு மெய்ப்பொருளைக் காணும் சக்தி கிடைக்கிறது. ஆதலால், மந்திர ஜபம் ஜீவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமான ஒரு தெய்வீக சோப்பு ஆகும். அக்கினியானது பொன்னுடன் சேர்ந்து அதன் ஒளியைக் கெடுக்கிற மாசுகளை எல்லாம் எரித்து பொன்னுக்கு சோபை கொடுப்பதுபோல மனதின் மாசுகளை எல்லாம் மந்திர ஜபம் எரித்துவிடுகின்றது. சிரத்தை, பாவம் (உணர்ச்சி) ஐகாக்கிரியத்துடன் மந்திரப் பொருளை அறிந்து ஒரு சிறிது மந்திர ஜபம் பண்ணினாலும் மனதின் மாசுகளெல்லாம் தொலைந்துவிடுகின்றன. நாள்தோறும்

இடையருது மந்திர ஜபத்தையோ ஈசன் நாமாவையோ சாதகன் உச்சரிக்க வேண்டும். மந்திர ஜபமானது சாதகனின் பாவங்களைப் போக்கி, அவனுக்கு நிஸ்சலமான மனே சாந்தியும், அளவற்ற ஆனந்தமும், க்ஷேமமும், அமிருத வாழ்க்கையும் அருள்கின்றது. இதைப்பற்றி சந்தேகமேயில்லை.

சப்த ரூபங்கள்

சப்தங்கள் என்பது சலனங்கள். ஒவ்வொரு சப்தத்திற்கும் தனி ரூபம் உண்டு. ஆனல், அது கண்ணுக்குப் புலப்படாது. பல சப்தங்களின் சேர்க்கையிலிருந்து பற்பல விதமான சப்த ரூபங்கள் உண்டாகின்றன. மேல் நாட்டு விஞ்ஞான புஸ்தகங்கள் சில சப்த ஆராய்ச்சிகளைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. இவைகளில் சில சங்கீதக் கருவிகளினல் உண்டாக்கப்பட்ட ராகங்கள் மணலில் முக்கோண ரூபங்களை வரைகின்றன என்ற விஷயம் புலனுகின்றது. பழைய ஹிந்து சங்கீத சாஸ்திரப் புஸ்தகங்களில் ஒவ்வொரு ராகத்திற்கும் ராகினிக்கும் தனிப்பட்ட ரூபங்கள் உண்டு என்ற உண்மையுடன் இந்த சப்த ஆராய்ச்சிகள் பொருந்துகின்றன. உதாரணமாக, மேக ராகத்தின் ரூபமானது யானையில் வீற்றிருக்கின்ற ஒரு கம்பீர புருஷன். வஸந்தா ராகத்தின் உருவமானது புஷ்பங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட ஒரு அழகிய யுவன். இதிலிருந்து விளங்குவது என்னவென்ருல் ஒரு ராகத்தையோ அல்லது ராகினியையோ சரியாய்ப் பாடினல், ஆகாயத்தில் அவைகளுக்கேற்ற ரூபங்களை சப்த அலைகள் வரைகின்றன. இந்த உண்மையை "குரல் ரூபங்கள்" என்ற அரிய நூலை வெளியிட்ட ஸ்ரீமதி வாட்ஸ் ஹியுசஸ் என்றவரின் ஆராய்ச்சிகள் ஆதரிக்கின்றன. ஸ்ரீமதி வாட்ஸ் ஹியுசஸ் லெயிடன் பிரபுவின் ஸ்டுடியோவில் "எய்டோ போன்" என்ற ஒரு சாதாரண சங்கீதக் கருவியில் பாடினர். அப்பொழுது உண்டான ஒலி ரூபங்களைப்பற்றி ஒரு சமாசாரப் பத்திரிகை ரிபோர்ட்டர் கூறுவதாவது :- "நட்சத்திரங்கள், வளையங்கள், பாம்புகள் முதலியவற்றை யாம் கண்டோம்". ஒரு

தடவை ஸ்ரீமதி வாட்ஸ் ஹியுசஸ் பாடும் பொழுது ஒரு மிக அழகிய டெய்ஸி புஷ்பமே தோன்றியது. டெய்ஸி புஷ்பங்களில் பல ரகங்களும் தோன்றின. இந்த ஆராய்ச்சிகளைக் காணவந்த மேதைக்கள் ''என்ன ஆச்சரியம்! என்ன அழகான புஷ்ப ரூபங்கள்!'' என்று வாய்விட்டு வியந்தனர். ஸ்ரீமதியின் ஆராய்ச்சிகளில் கடல் ஜந்துக்களும், கனிகள் உதிரும் மரங்களும் இன்னும் பலவும் ராகங்களால் வரையப்பட்டன. இதைக் கண்ணுற்ற மேதைகள் ''ஓ இவைகள் ஜப்பானில் காணும் காக்ஷிகளைப் போலல்லவா இருக்கின்றன!'' என்று வியந்தனர்.

பிரான்ஸ் தேசத்தில் மதாம் பின்லாங்கின் சங்கீதத் திருதோத்திரமான ''ஓ ஈவ் மரியம்'' என்ற பாட்டு ஏசுநாதரை மடியில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பரிசுத்த கன்னி மரியாளின் உருவத்தை வரைந்தது! இன்னும் பிரான்ஸில் படித்துக் கொண்டிருந்த காசி சர்வகலாசாலை மாணவனுன ஒரு வங்காளி மாணவன் பைரவரின் தோத்திரத்தைப் பாடினுன். அப்போது பைரவரும் அவரது வாகனமான நாயும் வரையப்பட்டது.

பகவன் நாமாவை அடிக்கடி சங்கீர்த்தனே செய்வது படிப்படியாக தேவனின் ரூபத்தை நீ கருதியிருப்பதுபோல் சூட்சும உலகில் வரைகின்றது. நீ பூஜிக்கிற தேவனின் ரூபம் உன் உள்ளத்தில் நன்ருகப் பதிந்து விடுகிறது.

தியானத்தில் இறங்கும்போது உன் மனுே விருத்தி மிகவும் பலம் அடைகின்றது. தியானத்தில் அழுந்த அழுந்த இந்த பலன் உறுதிப்படுகின்றது. இவ்வாறு தேவனே நோக்கி மனது ஒன்று படுவதினுல் உனது சிரசின் சிகையிலிருந்து ஒரு சக்தி வெள்ளம் புறப்பட்டு உன்னே மூழ்கடிக்கிறது. அதன் பலனுக ஒரு இனிமையான காந்த சக்தி உன்னே தாராபிஷேகம் செய்கின்றது. உன் தேகம் புளகாங்கிதமாகி ஒரு இனிய மின்சார அபிஷேகத்தை அநுபவித்து அற்புதமாய் பிரகாசிக்கின்ருய்.

முன் கூறப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து புலப்படும் உண்மைகளாவன :-

1. சப்தங்கள் உருவங்களைப் படைக்கின்றன.

2. ஒவ்வொரு ராகத்திற்கும் தனிப்பட்ட ரூபம் உண்டு.

3. நீ ஒரு உருவத்தை வரையக் கருதினால் அதற் கேற்ற ராகத்தை அதற்குரிய ஸ்வரத்துடன் பாட வேண்டும்.

ஸ்ரீ பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை அடிக்கடி ஜபம் பண்ணினால் சிவபெருமானின் உருவம் வருகின்றது. 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்ற திருமந்திரத்தை அடிக்கடி ஜபித்தால் திருமாலின் உருவம் வருகின்றது. ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் அதற்கேற்ற ஸ்வரத்துடனும் வர்ணத்துடனும் (ரூபத்துடனும்) உச்சரிக்க வேண்டும். வர்ணம் என்றால் நிற பேதம். சூட்சும உலகில் எல்லா சப்தங்களுடன் வர்ண பேதங்களும் தோன்றுகின்றன. ஆகவே, பல வர்ணங்களுள்ள ரூபங்கள் சூட்சும உலகில் தோன்றுகின்றன. இவ்வாறே வர்ணங்கள் தோன்றும்போது அவைக்கேற்ற ஒலிகளும் தோன்றுகின்றன. ஒரு ரூபத்தை உண்டாக்க ஒரு தனிப்பட்ட ராகத்தைப் பாடவேண்டும். பல்வேறு ராகங்களைப் பல்வேறு ஸ்வரத்துடன் பாடினால் பல்வேறு ரூபங்கள் உண்டாகின்றன. மந்திர சாஸ்திரத்தில் பல்வேறு தெய்வங்களை அழைக்க அவைக்கேற்ற மந்திரங்களை உச்சரிக்கிறோம். சிவனை பூஜிக்கும்பொழுது 'ஓம் நமச்சிவாய' என்ற மந்திரத்தையும், திருமால் அல்லது சக்தியை பூஜிக்கும்போது வேறு மந்திரங்களையும் உச்சரிக்கிறோம்.

ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது என்ன நிகழ்கின்றது? மந்திரத்தை அடிக்கடி உச்சாடனம் செய்வதால் உன் மனதில் தேவதையின் ரூபம் வரையப்படுகின்றது.

இந்த ரூபமானது உன் மனக் கண்ணில் பிரபலமாய் நிற்கின்றது. நீ தேவதையின் தரிசனம் பெறுகிறாய். ஆதலால்தான் தேவதையின் மந்திரம்தான் தேவதை என்கிறார்கள். இதைக் குறித்தே மீமாம்ஸகர்கள் சொல்வதாவது :— "மந்த்ராத்மகோ தேவ:" "மந்திரமில்லாது தேவதைகளில்லை", இந்த மீமாம்ஸகரின் குறிப்பின் பொருள் பின்வருமாறு :— ஒரு தேவதையின் மந்திரத்தை சரியானபடி உச்சரித்தால் அந்த சப்த சலனங்கள் உடனே சூட்சும உலகில் தேவதையின் ரூபத்தை வரைகின்றன. மந்திர தேவதையும் அந்த ரூபத்தை ஆத்மீகரிக்கின்றது.

அத்தியாயம் இரண்டு

நாமாவின் மகிமை

கடவுள் நாமாவை அடிக்கடி உச்சாடனம் பண்ணுவதால் நமக்கு எவ்வளவு சந்தோஷம் கிடைக்கிறது! அது சாதகனுக்கு எவ்வளவு சக்திகளைக் கொடுக்கிறது! அது ஆச்சரியமாய் ஒரு மனிதனை மாற்றிவிடுகிறது. மனிதனையே தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்திவிடுகின்றது! ஆ! அது அவனது பூர்வீக பாவங்களையெல்லாம் எரித்து விடுகிறது; பழைய கெட்ட வாசனைகள், சங்கல்பங்கள், அபிலாஷைகள், சந்தேகங்கள், பயங்கள், காமப்போக்குகள் முதலிய பல்வேறு பழைய சம்ஸ்காரங்களை எல்லாம் அழித்து விடுகின்றது.

ஆ, கடவுள் நாமாவைக் கேட்பது மிகவும் இனிமையாயிருக்கிறது. என்ன பிரும்மாண்டமான சக்திகள் அதற்கு இருக்கிறது? அது அற்புதமாய் மனிதனுடைய அசுர குணங்களை சாத்வீகக் குணங்களாக மாற்றி அவனை ஒரு தெய்வப் பிறவியாக்கிவிடுகிறது. அது சாதகனை தெய்வத்திடம் நேருக்கு நேர் கொண்டு வந்து அவனை தெய்வத்துடன் ஒன்றிவிடச் செய்கின்றது. அவனது பராபக்தி என்ற கடவுள்பால் வைத்திருக்கும் பரமப்பிரேமையினால் அவன் தெய்வத்துடன் சேர்ந்து விடுகிறான்.

தேவநாமாவை எப்படி உச்சரித்தாலும்—சரியாகவோ தப்பாகவோ, தெரிந்தோ தெரியாமலோ, ஜாக்கிரதை யாகவோ அஜாக்கிரதையாகவோ—அது கோரிய பலனைத் தவறாது கொடுக்கும். தேவ நாமாவின் மகிமை தர்க்க வாதங்களினால் நிரூபிக்க முடியாது. சிரத்தை பக்தியி னாலும் அடிக்கடி உச்சரிப்பதாலுமே அது அநுபவிக்கப்பட்டு ஸித்தி பெறும். ஒவ்வொரு தேவ நாமாவும் கணக்கற்ற சக்திகளை உள்ளடக்கி இருக்கிறது. தேவ நாமாவின் சக்தியை வாக்கினால் வெளியிட முடியாது. அதன் மகிமை சொல்லொணாதது. தேவ நாமாவில் உள்ளடங்கிய சக்தி யையும் உபயோகத்தையும் அளவிட்டு ஆழம் பார்க்க முடி யவே முடியாது.

அக்கினி எரிபொருள்களை எப்படி எளிதில் எரித்து விடுமோ அதுபோல தேவநாமா சாதகனின் பாவங்கள், துர்வாசனைகள், கெட்ட சம்ஸ்காரங்களையெல்லாம் எரித்து அவனுக்கு நித்தியமோட்சமும் ஆனந்தமும் பயக்கின்றது. அக்கினிக்கு எரிக்கும் சக்தி எப்படி இயல்போ, தேவநாமா வுக்கு சாதகன் பாவங்களை வேருடன் பிடுங்கி அழிக்கவும், அவனை பாவ சமாதி மூலம் ஆண்டவனுடன் நித்தியானந் தத்தை அநுபவிக்கச் செய்யவும் வெகு லேசாக முடியும்.

ஏ மனிதனே! கேள்: தேவநாமாவில் சரண் புகுந்துவிடு. தேவநாமாவை உச்சரிப்பவன் தேவனு டனே சேர்ந்து விடுகிறான். தேவநாமாவை மூச்சு விடா மல் பாடு. பாடும்போதும் மூச்செடுக்கும் போதும் தேவ நாம ஸ்மரணை செய். இந்தக் கொடிய கலி முற்றின காலத்தில் தேவநாம ஸ்மரணையும் ஜபமுமே கடவுளை அடைந்து மோட்ச பதம் பெற்று நித்தியானந்தத்தைப் பருக மிக சுலபமான, சீக்கிரமான, சாவதானமான நிச் சயமான வழி! வாழிய தேவன்! வாழிய தேவநாமா வின் மகிமை!

அஜாமிளனைப் போன்ற படுபாவிகளுக்கு மோட்ச மளித்தது தேவநாமாவின் உச்சரிப்புத்தான். ஆதியில் அஜாமிளன் தர்ம நெறியிலே சென்று கொண்டிருந்தான்.

ஆனால் கீழ் இனத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணின் காத லில் சிக்கிவிட்டான். இந்தக் கேவலக் காதல் வாழ்வில் பல படுபாவங்களைச் செய்தான். மரணத் தருவாயில் அவனது அருமை மைந்தன் நாராயணனின் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டே தன் பாவக்கட்டையைக் கீழே போட்டான். எம தூதர்கள் அவனது ஆத்மாவை நரகத் திற்குத் தூக்கிச் சென்றனர். ஆனால் நடுவழியில் திருமா லின் தூதர்களான விஷ்ணுபார்ஷதர்கள் ஆங்கு தோன்றி அஜாமிளனை விடுவித்து அவனை வைகுண்டத்திற்கு அழைத்துச் சென்றுவிட்டனர்! இதிலிருந்தும் பகவன் நாமாவின் அற்புதமான சக்தி விளங்குகிறதல்லவா! கணிகமாது பிங்களை என்ற வேசியைப் பற்றிக் கேட்டிருப் பீர்கள். அவளுக்கு ஒரு திருடன் ஒரு அழகிய கிளியை அன்புப் பரிசாகக் கொடுத்தான். அந்தக் கிளி எப்பொழு தும் "ஸ்ரீராமா, ஸ்ரீராமா" என்று இன்பமான குரலில் கூவிக் கொண்டிருக்கும். இப்படி ஸ்ரீராமன் நாமாவை அதன் பொருள் அறியாத பிங்களை என்ற வேசி கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். கிளியின் குரலினிமையால் பிங் களைக்கு ராமன் நாமாவில் ஒரு ருசி ஏற்பட்டது. பிறகு அந்த ராமன் நாமாவில் கருத்தூன்றி விட்டாள் பிங்களை. ஸ்ரீராமனுடன் பாவ சமாதியில் இறங்கி மோட்ச வீட் டையே பிங்களை சேர்ந்தாள் இப்படி பகவன் நாமாவின் மகிமை சொல்லொணாத சக்திகளைப் பெற்றிருக்கையில் தற்கால ஆங்கிலம் பயின்ற மக்கள் வெள்ளையரின் நாஸ் தீக விஞ்ஞானத்தைக் கற்று பகவனிலும் பகவன் நாமாவி லும் தங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லையென்று பெருமை அடித்துக் கொள்கின்றனர். அந்தோ! படித்த அறிவிலி களின் பரிதாப நிலைமை!!

ஸ்ரீராம நாமாவின் மகிமையைப் பற்றிச் சிறிது கேளுங் கள். ஸ்ரீராம நாமாவை சிரத்தை பக்தியுடன் உச்சரிக்க வேண்டும், ஜபிக்க வேண்டும், சங்கீர்த்தனை செய்ய வேண்டும். துளஸி ராமாயணத்தைப் படிக்கும்போது ராம நாமத்தின் அற்புத தெய்வீக சக்தியைப்பற்றி அறிவீர்கள்.

காந்தியடிகள் ராமநாமாவைப்பற்றிச் சொல்லுவதைச் செவி கொடுங்கள் :- நீங்கள் என்னிடம் கேட்கலாம். "ஏன் ராமநாமாவைத் தனித்தெடுக்க வேண்டும். ஏன் வேறு தெய்வநாமாவைப் பற்றிக் கூறக்கூடாது ?" உண்மையான ஆக்ஷேபணைதான். தெய்வத்தின் நாமாக்கள் அனந்தம். ஒரு மரத்தின் இலைகளைக் காட்டிலும் தெய்வ நாமாக்கள் எண்ணிறந்தவைகளே. காட் (God) என்ற ஆங்கிலச் சொல்லை உச்சரிக்கச் சொல்லி இருக்கலாம். இந்த ஆங்கிலச் சொல்லினுல் என்ன பொருள், கருத்து, எண்ணங்கள், இந்தியர்களுக்குத் தோன்றும் என்று சிந்தியுங்கள். God அல்லது கடவுளின் பொருளை விளக்க நான் உங்களுக்கு முதன் முதலில் ஆங்கிலமே கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். அன்னிய தேசத்தாரின் எண்ணங்கள், கருத்துக்களை உங்களுக்கு நான் விளக்கிக் காட்ட வேண்டியிருக்கும். இது சுலபமான காரியமன்றல்லவா ?

ஆனுல் ராமநாமாவை ஜபிக்கச் சொல்வதில் ஒரு பெரிய அநுகூலமிருக்கின்றது. இந்த ராம நாமாவானது இந்தப் பரதக் கண்டத்து மக்களால் பல்லாயிர ஆண்டுகளாக பூஜித்து ஜபிக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஏன். இந்நாட்டு மிருகங்களும், பக்ஷிகளும், மரங்களும், கற்களுங்கூட பல்லாயிர வருஷங்களாய் ஸ்ரீராம நாமாவைக் கேட்டுப் பழகியிருக்கின்றன. ஸ்ரீமத் ராமாயணத்தில் ஸ்ரீ ராமன் பாதம் தீண்டிய ஒரு கல் உடனே உயிர் பெற்றதென்று கேள்விப்படுகிறோம் (அகல்யை). நீங்கள் ராம நாமாவை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டுமென்ருல், எத்தனை இனிமையும், பக்தியும், கனிவுடனும் உச்சரிக்க வேண்டுமென்ருல், மரங்களில் இனிமையாய்ப் பாடிக்கொண்டிருக்கிற பக்ஷிகள் தங்களை மறந்து உங்கள் ராமநாமாவிலே ஈடுபடவேண்டும். அதேபோல மரத்தின் இலைகள் ராமநாமாவை நன்ருய்க் கேட்பதற்காக உங்களை நோக்கிக் குனிய வேண்டும்.

குஷ்டரோகியான ஒரு வர்த்தகனைக் குணப்படுத்துவதற்காக கபீர்தாஸ் மகன் கெமால் அவனை இரண்டு

தட்டைவ ராமநாமாவை ஜபிக்கக் கட்டளையிட்டான். ஆனால், வியாதி நீங்கவில்லை. இவ்விஷயத்தைக் கெமால் தன் தந்தைக்குத் தெரிவித்தான். உடனே கபீர் கூறினதாவது :- "என்ன அபசாரத்தை ராமநாமாவுக்குச் செய்துவிட்டாய்! ராமநாமாவை ஒரு தடவை உச்சரித்தால் போதுமே! அதை இரண்டு தடவை உச்சரிக்கச் செய்து, அதன் மகிமையைக் கெடுத்துவிட்டாயே! போ, சீக்கிரம், அந்த வர்த்தகனுடன் கங்கைக் கரைக்கு. அவன் மண்டையில் கம்பு கொண்டு நன்ருய்ப் புடைத்து, கங்கையில் அவனை நிற்க வைத்து, அத்தியந்த பாவத்துடன் (உணர்ச்சி) ராமன் நாமாவை ஒரே ஒரு தடவை உச்சரிக்கச் செய்". கெமால் தந்தையின் உத்தரவுப் படிச் செய்தான். வர்த்தகன் உடனே குஷ்ட நோயினின்றும் விடுதலை அடைந்தான்!

ராமநாமாவின் மகிமைக்கு வேறு உதாரணங்கள்: ஒரு தடவை கெமாலைத் துளஸிதாஸிடம் கபீர் அனுப்பினர். கெமால் வந்ததும் துளஸிதாஸ் ராமநாமாவை ஒரு துளஸி தளத்தில் எழுதி அந்தச் சாற்றை 500 குஷ்டரோகிகளின் மேல் தெளித்தார். 500 குஷ்டரோகிகளும் நோய் நீங்கினர். இது கெமாலுக்குப் பெரிய ஆச்சரியத்தை விளைத்தது. இதற்குப் பிறகு கபீர், கெமாலை கண்ணிழந்த ஹிந்திக் கவி சூர்தாஸிடம் அனுப்பினன். சூர்தாஸ் கெமாலை கங்கையில் மிதந்துகொண்டிருந்த ஒரு செத்த பிணத்தைக் கரைக்குக் கொண்டுவரச் செய்தார். சூர்தாஸ் அப்பிணத்தின் ஒரு காதில் 'ராம்' என்று உச்சரித்தார். "ராமா" என்று முழுதுங்கூட உச்சரிக்கவில்லை. என்ருலும், செத்த பிணம் பிழைத்தெழுந்தது! கெமாலுக்கு வந்த ஆச்சரியத்தையும் அற்புதத்தையும் சொல்லத் தரமில்லை.

கடவுளின் நாமாவின் சக்தி அபாரம். ஏ, கல்லூரி மாணவர்களே, வக்கீல்களே, விஞ்ஞான பண்டிதர்களே, டாக்டர்களே, நியாயாதிபதிகளே கேளுங்கள். நீங்கள் கற்ற வெள்ளையரின் தப்பான கொள்கைகளில் மூழ்கிச்

செருக்கடைய வேண்டாம். தேவநாமாவை பக்தி பிரேமையுடன் ஜபியுங்கள். முழு மனதுடனும் ஜபியுங்கள். அப்போது பிரும்மானந்தத்தையும் வேதாந்த விஞ்ஞானத்தையும் சாந்தியையும் நித்திய வாழ்வையும் பெறுவீர்கள். இக்கணமே பெறுவீர்கள். இந்தப் பிறப்பிலேயே அடைந்து விடுவீர்கள் !

கபீர்தாஸ் சொல்லுகிறார் : ''யாராவது ''ராம், ராம்' என்று கனவிற் கூறினாலும் அன்னாருக்கு என் தோலை உரித்து ஒரு ஜதை செருப்புத் தைத்துக் கொடுக்க நான் சித்தமாயிருக்கிறேன் !'' தேவ நாமாவின் மகிமையை யாரால்தான் எடுத்துரைக்க முடியும் ? கடவுள் நாமாவின் அருமை பெருமைகளை யார்தான் முற்றும் அறிந்து கூற முடியும் ? ஏன், சிவபெருமானின் சக்தியாகிய பார்வதி தேவிக்குக்கூட தேவநாமாவின் அருமை, பெருமைகளையும் கருத்துக்களையும் சரியாக எடுத்துரைக்க முடியவில்லையாம். யாராவது தேவ நாமாவைப் பாடினாலும், பாடும்போது கேட்டாலும் ஒருவன் தன்னையறியாமலே மகோன்னதமான மனோ நிலைமையை அடைகிறான்; தேகாதி புத்தியை மறந்துவிடுகிறான்; ஆனந்தநிலையை அடைகிறான்; அமிருதத்தையே பானம் பண்ணுகிறான்; தேவ மையலில் வீழ்கிறான் ! தேவநாமாவை உச்சரிப்பதால் தெய்வ சான்னித்தியத்தையே அடைகிறான். தேவனின் மகிமையை அறிகிறான். தன்னில் உள்ளும் புறத்திலும் எங்கும் தேவனின் சித்விலாசத்தை அறிகிறான். ஆ ! ஹரி நாமா எவ்வளவு சின்மயமாயிருக்கிறது ! எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததாயிருக்கிறது ! அதை உச்சரிப்போர்க்கு எவ்வளவு சந்தோஷமும் சாந்தியும் பலமும் கொடுக்கின்றது ! ஆகையால், ஹரி நாமாவை உச்சரிப்பவர்கள் பரம பாக்கியசாலிகளே. ஏனெனில், அவர்கள் ஜனன மரணம் என்ற தொல்லை நீங்கி மோக்ஷ சுகத்தை அடைவார்கள் !

பஞ்சபாண்டவர்கள் ஹரி நாமத்திலுள்ள பக்தியினால் அரக்கு மாளிகையில் தீக்கிரையாகி மாளவில்லை.

அதே பக்தியினல் கோபாலகர்களும் தீயினின்றும் தப்பினர்கள். ராம நாமாவிலுள்ள பக்தியினலே ஹனுமான் தீயினின்றும் தப்பினன். ஹரி நாமத்திலுள்ள பக்தியினல் பிரஹ்லாதன் தீயினின்றும் தப்பினன். இவ்வாறே, சீதாப்பிராட்டி அக்கினி பிரவேசம் செய்தபொழுது தீயினின்றும் தப்பினள்; இலங்கையெல்லாம் சாம்பலான போது, விபீஷணன் மாளிகை மாத்திரம் தீயினின்றும் தப்பியது! ராமநாமாவின் மகிமையைப்பற்றி இன்னும் கூறவேண்டுமா?

ஜபத்தின் நன்மைகள்

1

வெளி விஷயங்களை நாடிச் செல்லுகின்ற நமது மனே விருத்திகளை ஜபம் தடுத்துவிடுகின்றது; மோக்ஷ சுகத்தை அடையுமாறு மனதைத் திருப்புகிறது. இன்னும் தேவ தரிசனத்தையே சாதகனுக்கு அருள்கின்றது. ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் ஈசனின் சைதன்ய சக்தி அடங்கியிருக்கிறது. இதற்குத்தான் மந்திர சைதன்யம் என்று பெயர். சாதகனின் ஜபத்தின் பலம் குறையத் தொடங்கும்பொழுது இந்த மந்திர சைதன்ய சக்தியானது சாதகனையின் சக்தியுடன் சேர்ந்து அவன் ஜபோ பலத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. மாதக் கணக்காய் ஓயாது விடாது மந்திர ஜபம் செய்தால் அது நமது புத்தியிலும் மனதிலும் திவ்யமான புதிய பக்திக் கோடுகளை இழைத்துவிடும்.

ஜபம் செய்யுங்கால், தேவனின் திவ்ய சக்திகள், எண்ணெயை ஒரு கலயத்திலிருந்து மற்ருெரு கலயத்தில் மாற்றும்பொழுது நிகழ்வதுபோல நமது மனக் கால்வாயில் இடையருது பொழிகின்றன. ஆகவே, ஜபம் நமது மாசு படிந்த மனத்தை சுத்தப்படுத்தி, ராஜஸ தாமஸ குணங்களைத் தடுத்து சாத்விக குணத்தினல் அதை நிரப்புகின்றது.

மனதின் உள்ளக் கிடக்கையையே ஜபம் மாற்றிவிடுகின்றது. கோபதாபங்கள் ஆசாபாசங்களை அடித்து மனதைப் பரிசுத்தப்படுத்துகின்றது; சாத்வீக குணங்களால் நிரப்பிவிடுகின்றது. மனதை வெளி விஷயங்களில் செல்லாமல் தடுக்கின்றது கெட்ட எண்ணங்களையும் நோக்கங்களையும் அழித்து விடுகின்றது. மனதிற்கு உறுதியும் கண்டிப்பும் கொடுக்கின்றது. இறுதியில், இஷ்ட தேவதையின் தரிசனத்தையே மனதிற்கு அளித்து தேவ சாக்ஷாத்காரத்தை அருள்கின்றது.

இடையருது ஜபம் செய்து கடவுளை பூஜிப்பதால் மனது சுத்தப்படுகின்றது. நல்ல பரிசுத்த எண்ணங்களால் அது நிரப்பப்படுகின்றது. அடிக்கடி செய்யும் மந்திர ஜபமும் பூஜையும் ஒரு ஜீவனின் நல்ல சம்ஸ்காரங்களை பலப்படுத்துகின்றன. வடமொழிக்காரர்கள் கூறுகிருர்கள். ''யத் பாவாத், தத் பவதி.'' ஒருவன் என்ன பாவனையுடனிருக்கிருனே அவன் இறுதியில் அதாகவே மாறிவிடுகிருன். இது மனோதர்ம சாஸ்திரத்தில் மிக முக்கியமான விதி. எவன் நல்ல; பரிசுத்தமான எண்ணங்களையே கருதி, தன்னைத்தானே பயிற்சி செய்கிருனே, அவன் நல்ல எண்ணங்களையே கருதும் ஸ்வபாவத்தை அடைகிருன். இந்த நல்ல, பரிசுத்த எண்ணங்களால் அவன் ஸ்வபாவாதிகளே மாறிவிடுகின்றன. ஜபத்திலும், பூஜையிலும் சாதகன் மனது தேவனில் அழுந்திவிட்டதால், அவன் மனது புத்தி காரியங்கள் தெய்வீகத் தன்மையை அடைகின்றன. அவன் மனதில், தெய்வ ரூபம் அழுந்தி விடுகின்றது. இதைத்தான் சம்ஸ்காரம் என்கிருர்கள் ஜபம் செய்யச் செய்ய சம்ஸ்காரம் பலம் அடைகிறது. தெய்வத்தைப்பற்றி அடிக்கடி நினைக்கிறவன் சிந்தனையாலும், தெய்வ தியானத்தாலும் அந்தத் தெய்வமாகவே மாறிவிடுகிருன். அவன் ஸ்வபாவமே தெய்வீகமாய் மாறிவிடுகிறது. அதாவது, தியானியும் தெய்வமும், பூஜிக்கிறவனும் பூஜிக்கப்பட்ட தெய்வமும், நினைக்கிறவனும் நினைக்கப்பட்ட தெய்வமும் ஒன்ருய் விடுகின்றன.

இதைத்தான் சமாதி என்கிறார்கள். உபாசனை அல்லது பூஜை செய்வதாலும், ஜபம் செய்வதாலும் ஏற்படுகின்ற பலனேதான் இது.

சகல வியாதிகளுக்கும் 'கைகண்ட மருந்து,' கடவுள் நாமாக்களாகிய 'ஹரி ஓம்' அல்லது 'ஸ்ரீராம்' மந்திரோச்சாடனம். இந்த மந்திர ஜபத்தை ஒரு நாளும் நிறுத்தி விடலாகாது. ஆகாரத்தை என்றைக்காவது நிறுத்தி விடுகிறோமா? ஞானம் பக்தியிலாது வாடி வதங்கும் ஜீவன்களுக்கு, ஜபம் ஆகாரமும், ஒளஷதமுமாம். ஏசுநாதரின் அருள் வாக்கைக் கேளுங்கள்: "நீ அன்னத்தை மாத்திரம் உண்டு ஜீவிக்க முடியாது; ஆனால், கடவுள் நாமாவை, ஜபித்துக் கொண்டிருந்தால், அன்னம் வேண்டியதில்லை; எப்பொழுதும் ஜீவித்திருக்கலாம்" ஜபம் தியானத்தினால் உன்னுள் பெருகி ஓடுகின்ற தேவாமிருதத்தைப் பருகியே, நீ ஜீவித்திருக்கலாம். சாதாரணமாய் உனது வாய் ஒரு மந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டிருந்தாலே, அதற்கு நல்ல பலனுண்டு. அது உன் மனதைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. ஒரு துவாரபாலகனைப் போல் உன்னை எச்சரிக்கிறது; லோக எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதே, ஏ, சாதகனே! என்கின்றது அப்பொழுது சாதகன் அந்த உலக எண்ணத்தை விரட்டி, மந்திர ஸ்மரணையில் ஈடுபடுகின்றான். சாதாரணமாய், கருத்தூன்றாது மந்திர ஜபம் பண்ணினாலும், மனதின் ஒரு பகுதி எப்பொழுதும் மந்திரத்துடன் ஒட்டிக்கொண்டு தானிருக்கிறது.

உன் நண்பன் உண்ணும்போது, மலம், மூத்திரமென்று நீ சொன்னால், அவன் உடனே வாயிலெடுக்கக் கூடும். நீ ஜபிக்கும்போது, சூடான பகோடா என்று நினைத்தால், உடனே உன் நாக்கில் ஜலம் ஊறுகிறது. ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் ஒரு விதமான சக்தியிருக்கிறதென்று அறி. சாதாரண வார்த்தைகளுக்கே இவ்வளவு சக்தியிருக்கும்போது, ஈசன் நாமாவில் எவ்வளவு சக்தியிருக்க வேண்டும்! ஆகையினால், ஹரி நாமா, சிவ

நாமா அல்லது கிருஷ்ண நாமாக்கள் உன் மனதில் மிகப் பெரியதொரு சக்தியை வைக்கின்றன. இந்நாமாக்கள் உன் மனக் கிடக்கையை மாற்றுகின்றன. உனது சித்த மானது செம்மைப்பட்டு, உன் மனதின் பழைய கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்களையெல்லாம் ஜபம் மற்றிவிடுகிறது; மேலும், உனது கெட்ட ஸ்வபாவாதிகளையெல்லாம், நல்லவை களாக்கி, பக்தனை உன்னை கடவுளிடம் நேருக்கு நேர் கொண்டு வருகின்றது. இதைப் பற்றி எள்ளளவும் சந்தே கமில்லை. ஆகையால், ஏ, சந்தேக வாதிகளே! நாஸ்தீக விஞ்ஞானிகளே! அவித்யை என்னும் தூக்கத் திலிருந்து கிளம்புங்கள். உங்கள் ஞானக் கண்ணைத் திறவுங்கள்! ஈசன் நாமாவை எக்காலும் ஸ்மரியுங்கள், ஜபியுங்கள், ஸங்கீர்த்தனை செய்யுங்கள்.

தெய்வத்தின் நாமாக்களை ஸ்மரணை செய்வது மிகவும் சுலபமான காரியம். அது சுலபமானது மாத்திரமல்ல, அது நமக்கு சுகம் கொடுக்கிறது, வெகு லேசானதும்கூட. ஆகவே, நாம ஸ்மரணையைப் பிரும்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு அவசியமான சாதனைகளுக்கு எல்லாம் அரசு என்கிறார்கள்.

கடவுள் நாமாவை அனன்ய பக்தியுடன் ஜபிக்க வேண்டும். உலக எண்ணங்களை உன் மனத்தினின்றும் அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். கடவுளைப் பற்றியே நினைக்க வேண்டும். இதற்கு மிகவும் பாடுபட வேண்டும். அவ னிடம் ஆழ்ந்து விடவேண்டும். இந்த பக்தி அவ்வியப சார பக்தியால் இருக்கவேண்டும். அதாவது கண்ணனைக் கடவுளாக ஒரு மாதம் பஜிப்பது, ராமனை மற்றொரு மாதம் பஜிப்பது, சக்தியை வேறு சமயங்களில் பஜிப்பது, அனு மானை ஒருகால் பஜிப்பது — இவையெல்லாம் வியபசார பக்தியாகும். கண்ணன்மேல் பக்தி வைத்தால் முடிவு வரை கண்ணனையே பஜிக்க வேண்டும், வேறு தெய்வங் களைக் கருதலாகாது. மேசை, நாற்காலி, பெஞ்சு, கம்பு, அலமாரி முதலியவைகளில் மரத்தையே பார்ப்பதுபோல, உலகப் பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும், அந்தராத்மா

கண்ணன் மறைந்திருப்பதையே நீ காணவேண்டும். இதுவே அனன்ய பக்தி, பராபக்தி என்று சொல்வது.

உன் மகனைப்பற்றி நினைக்கும்பொழுது, அவன் குணங்கள் எல்லாம் சுலபமாய் உனக்குத் தோன்றுவது போல, கடவுளைப்பற்றி நினைக்கும்போது அவர் சர்வ வல்லவர், எல்லாம் அறிந்தவர், சர்வ வியாபி முதலிய கடவுளின் திவ்ய குணங்களெல்லாம் உனக்குப் புலப்பட வேண்டும்.

கடவுள் மந்திரத்தை ஜபிக்கும்போது சாத்வீக பாவனை அல்லது சுத்த பாவனை இன்றியமையாதது. இந்த சாத்வீக பாவனை எளிதில் வந்து விடாது. சித்த சுத்தி ஆக ஆக, இந்த பாவனை மெல்ல மெல்ல உன்னை யடையும். கருத்தூன்றுமல் மந்திர ஜபம் பண்ணினுலும், பெரும் பயன் உண்டாகின்றது. மந்திரோச்சாடனத் தினுல் ஆக்கப்பட்ட சம்ஸ்காரங்கள், சப்த அலைகள், சித்த சுத்தியை வருவிக்கின்றன.

ஆரம்பத்தில் நீ ஒரு ஜப மாலையை வைத்தே ஜபம் பண்ணவேண்டும். பின்னரே மானசீக ஜபம் செய்யலாம் ஒருவன் ஒரு மந்திரத்தை ஒரு நாளைக்கு 6 மணி வீதம் ஜபம் செய்தால், அவன் சீக்கிரம் சித்த சுத்தி அடை வான். அவனே இதை உணர்வான். ஆனுல், குரு மந் திரத்தில் மகா பெரிய நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். உபதேசித்த மந்திரத்தை இரகசியமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறரிடம் சொல்லவே கூடாது.

நீ உபயோகிக்கும் மந்திரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுருக்கமாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. ஏனென்றுல், அதில் ஐகாக்கிரியம் எளிதில் வந்துவிடும். எல்லா மந்திரங்களிலும், ராம நாமா சாலச் சிறந்தது. அதை ஜபம் செய்வது வெகு சுலபமாயிருக்கிறது.

2

1. ஜபம் ஹ்ருதயத்தை சுத்தி செய்கிறது.
2. ஜபம் மனதின் சஞ்சலத்தைத் தடுக்கிறது.
3. ஜபம் அறுவகைப் பகைவர்களை (காமம், குரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மாஸ்ச்சரியத்தை) விநாசம் செய்கிறது.
4. ஜபம் ஜீவனை பிறப்புத் தொல்லைகளினின்றும் காப்பாற்றுகிறது.
5. ஜபம் பாவங்களை எரித்துவிடுகிறது.
6. ஜபம் கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்களை எரித்துவிடுகிறது.
7. ஜபம் ஆசாபாசங்களை அறவே அழிக்கிறது.
8. ஜபம் வைராக்கியத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.
9. ஜபம் எல்லாவித ஆசைகளையும் வேருடன் பிடுங்குகிறது.
10. ஜபம் ஜீவனின் எல்லாவித பயங்களையும் ஒழிக்கிறது.
11. ஜபம் ஜீவனின் மயக்கங்களையெல்லாம் அகற்றுகிறது.
12. ஜபம் சாந்தியைக் கொடுக்கிறது.
13. ஜபம் பிரேமையை அபிவிருத்தி செய்கிறது.
14. ஜபம் பக்தனை தேவனுடன் ஒன்ற வைத்துவிடுகிறது.
15. ஜபம் ஜீவனுக்கு, ஆரோக்கியம், ஐஸ்வரியம், பலம், தீர்க்காயுளைக் கொடுக்கிறது.
16. ஜபம் ஜீவனுக்கு தெய்வீக சித்தத்தைக் கொடுக்கிறது.
17. ஜபம் நித்தியானந்தத்தைக் கொடுக்கிறது.
18. ஜபம் ஜீவனின் குண்டலினி சக்தியைக் கிளப்புகிறது.

3

1. ஜபம் ஜீவனுக்கு ஸுகமான ஆனந்தகரமான தெய்வீக அபிஷேகத்தைக் கொடுக்கிறது.

2. ஜபம், ஜீவனது ஸூக்ஷ்மலிங்க சரீரத்தை அற்புதமாய் நீராட்டிப் பரிசுத்தமாக்குகின்றது.

3. ஜபம் மனதை சுத்தி செய்யும் ஒரு தெய்வீகமான சோப்பு.

4. மனதின் பல்வேறு அசுத்தங்களை நீக்குகிறது.

5. உன் மனது இஷ்ட தேவதையின் ரூபத்தில் லயிக்க மாட்டேன் என்றாலும், அல்லது குலதேவதைபால் நிற்கமாட்டேன் என்றாலும், அப்பொழுது நீ உச்சரிக்கும் மந்திர ஒலியை நீயே செவிகொடுத்துக்கேள்; அல்லது மந்திரத்தின் எழுத்துக்களை வரிசைக்கிரமமாக சிந்தனை செய். இவ்வாறு செய்தால், சஞ்சலப்படும் மனம் ஒன்று படும்.

4

1. மிருத்யுதேவன் எப்பொழுது உன் ஆயுளைக் கவருவான் என்று சொல்ல முடியாது.

2. இவ்வாழ்க்கை, உண்பதற்கும், உறங்குவதற்கும் உனக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை.

3. அன்பனே! ஞானக்கண்ணைத்திற. ஹரி அல்லது ராம நாமாவை ஜபம் செய்.

4. ஜபத்தைக் காட்டிலும் சிறந்த மருந்து இந்தக் கெட்ட கலிகாலத்தில் இல்லை.

5. ஜபம் யமதர்ம ராஜனையே உன்னிடம் வராதபடி தடுக்கிறது.

6. அக்கினி பஞ்சு மூட்டையை எரித்துவிடுவதுபோல், ஜபம், ஜீவர்களின் ஐந்துவிதத் துன்பங்களையும்

மூன்றுவிதத் தாபங்களையும் எளிதில் அழித்து விடுகிறது. இவ்வாறு ஜபம் சகல கர்மாக்களையும் எரித்து விடுகின்றது.

7. கங்கா ஜலம் வேஷ்டியின் அழுக்கைக் களைவதுபோல், ஜபம் மனதிலுள்ள அழுக்குகளையெல்லாம் நீக்கி மனதை சுத்தப்படுத்துகின்றது.

8. தேவ தர்சனத்திற்கு ஆவலாயிருக்கும் பக்தன் தவறுமல், பிரும்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்திருக்கிறான்; பத்மாஸனத்தில் அமர்கிறான்; பாவம் (உணர்ச்சி) பிரேமையுடன் ஜப மாலையை உருட்டுகிறான். சில சமயம் மௌன ஜபம் செய்கிறான்; சிலகால் வாய்க்குள் ஜபிக்கிறான், ஆனல் பக்கத்திலிருப்பவர்கள் காதில் அது விழாது; இன்னும் சில சமயம் மற்றவர் காதில் விழும்படி ஜபிக்கிறான்; ஏனென்றால் அவனது ஐகாக்ரியம் சிதறுகிறது.

9. அனுஷ்டானங்களை எல்லாம் கங்கைக் கரையிலே செய்கிறான்.

10. பால் பழங்களையே புசிக்கிறான்; சிலவேளை பட்டினி விரதம் பின்பற்றுகிறான்.

11. லக்ஷக் கணக்கில் மந்திரஜபத்தைப் புரஸ்ச்சரணை செய்கிறான். இப்படி மனோ அமைதியையும் தெய்வானுபவங்களையும் பெறுகின்றான். புரஸ்ச்சரணைக்குப்பின், வேதியரையும், ஸாதுக்களையும், ஏழைகளையும் போஷிக்கிறான். இவ்வாறு தேவனைப் பிரீதி செய்து அவன் அருளைப்பெற்று, பிரும்மானந்தத்தையும் பூர்ணத்தையும் அமிருதத்துவத்தையும் அடைகிறான்.

12. ஜபத்தின் தேஜஸினால், அவன் முகம் பிரகாசிக்கிறது.

13. இத்தகைய ஜபயோகி, சூரியனைக் காட்டிலும் பிரகாசமாய் விளங்குகின்றான்.

14. ஜபத்தினாலே எல்லா ஸித்தி சத்திகளையும் அடைகிறான். ஆதிசேஷன் கூட அவனுடைய பெருமை மகிமைகளை எடுத்துக் கூற முடியாது.

மந்திரங்கள்

அத்தியாயம் மூன்று

பிரணவ மந்திரம்

அ, உ, ம என்ற மூன்று எழுத்துக்களாலான ஓம் என்ற சப்தம் கடவுள் அல்லது ஈசுவரன் அல்லது பிரும்மத்தைக் குறிக்கும் நாமா. ஏ, ஜீவனே! உனது உண்மையான பெயர் ஓம்தான். ஜீவன்கள் மூன்றுவித அவஸ்தைகளில் பெறும் அனுபவங்களெல்லாம் பிரணவத்தில் அடங்கி இருக்கின்றன. மாறுகின்ற இப்பிரபஞ்சத்தை எல்லாம் பிரணவம் குறிக்கின்றது. பிரணவத்திலிருந்தே இப்பிரபஞ்சம் உண்டாயிற்று இந்தப் பிரபஞ்சம் பிரணவத்திலே தங்கியிருக்கிறது. பிரணவத்தில் கரைகின்றது. பிரணவத்தின் மூன்று எழுத்துக்களில் அகாரமானது (அ) ஸ்தூலப் பிரபஞ்சத்தைக் குறிக்கிறது. உகாரமானது (உ) சூக்ஷ்ம லோகங்களைக் குறிக்கிறது. இங்கேதான் மனதின் சஞ்சாரம் நடைபெறுகிறது; இங்கேதான் லிங்க சரீரங்களும் சுவர்க்காதி உலகங்களும் இருக்கின்றன. மகாரமானது சுழுப்தி நிலையைக் குறிக்கின்றது. இந்த சுழுப்தி உலகில் விழிப்பு (ஜாக்ரத்) நிலையில் உனக்குத் தெரியாத விஷயங்கள், உன் புத்திக்கு எட்டாத அநுபவங்கள் நிகழ்கின்றன. ஆக, இந்த மூன்று எழுத்துக்களினாலான ஓம் என்ற பிரணவம், பிரபஞ்சத்திலுள்ளவற்றை எல்லாம் குறிக்கின்றது. இந்தப் பிரணவமானது, உனது ஜீவியம், எண்ணங்கள், புத்தி எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாயிருக்கின்றது. பிரணவம் எல்லாமாயிருக்கின்றது. விஷயங்களைக் குறிக்கிற சொற்களெல்லாம் பிரணவத்தில் இருக்கின்றன. ஆகையால், இப்பிரபஞ்சாதிகள் பிரணவத்தில் தோன்றி, பிரணவத்திலே கரைந்து

விடுகின்றன. நீ, தியானத்தில் அமரும்போது பிரணவத்தை 3 அல்லது 6 அல்லது 12 தடவை உச்சரி. இப்படிச் செய்தால், லோக விஷயங்கள் உன் மனத்தினின்றும் நீங்கும்; மனத்தின் சஞ்சலமல்லது விக்ஷேபமும் நீங்கும். இவ்வாறு பல தடவை உச்சரித்த பிறகு, பிரணவத்தை மானஸிக ஜபம் செய்.

பிரணவ ஜபம் மனதை பிரமாதமாய் ஆகர்ஷிக்கிறது. இந்த தெய்வீகமான சப்தத்தை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்பதைப்பற்றி கீழ் நாட்டு விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்யும் வெள்ளைக்காரர்கள் மிக்க கவனம் செலுத்தி இருக்கிறார்கள். பிரணவோச்சாடனத்தினால் ஏற்படும் ஒலி சம்ஸ்காரங்கள் மிகப்பெரிய கட்டடங்களைக்கூட தவிடு பொடிகளாக்கிவிடும். இதை நம்புவது கடினமாய்த்தான் இருக்கும்; ஆனால், பிரணவோச்சாடனத்தை அப்பியஸித்தவர்களுக்கு அது முற்றிலும் உண்மையென்று தெரியும். நான் இவ்வுண்மையைச் சோதித்திருக்கிறேன். அது உண்மையென்றே சொல்லுகிறேன். எழுத்துக்கள் முறையிலே பிரணவத்தை ஜபித்தால் ஒரு விதமான பலனைக் கொடுக்கிறது; ஆனால், சரியான முறையில் உச்சரித்தால் அது உடம்பிலுள்ள அணுக்களையெல்லாம் தட்டி எழுப்பி புதிய சப்த அலைகளை உண்டாக்கி உடம்பினுள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்திகளைக் கிளப்புகிறது.

ஹரி நாமா

ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் 6 உறுப்புகள் உண்டு. அவைகளாவன:— (1) இந்த மந்திரத்தை முதன் முதலில் ஜபித்து பிரும்ம சாக்ஷாத்காரம் அடைந்த ரிஷி இதைக் கண்டுபிடித்து உலகுக்கு அளித்தவராவர். விச்வாமித்திர மஹரிஷி காயத்ரி மஹாமந்திரத்திற்கு ரிஷி என்பார்கள். (2) ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தனிப்பட்ட சந்தஸ் என்பதுண்டு. (3) ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும்

தனிப்பட்ட தேவதையுமுண்டு. (4) அவ்வாறே ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தனிப்பட்ட பீஜ எழுத்து உண்டு. பீஜம் என்றால் விதை. இந்த பீஜ எழுத்து, மந்திரத்திற்கு ஒரு விசேஷமான சக்தியைக் கொடுக்கிறது. (5) ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தனிப்பட்ட ஒரு சக்தியுமுண்டு. (6) கடைசியில் ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு தனிப்பட்ட கீலகமும் உண்டு (அச்சாணி அல்லது தூண்). இந்தக் கீலகம் என்பது மந்திரத்தில் மறைந்து கிடக்கும் மந்திர சைதன்யத்தை நன்றாய்க் கட்டிப் பிடிக்கின்றது. சாதகனின் சாதனை பலத்தினால் சாதகன் மந்திர சைதன்யத்தை நேருக்கு நேர் காண்கிறான். தேவதையின் தரிசனத்தைப் பெறுகிறான். இந்தப் பக்குவ நிலை வரும் வரைக்கும் கீலகம் அவனுக்கு மிகவும் உபயோகமாகவே இருக்கின்றது.

எதை இடையறாது நினைப்பதாலும் ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வருவதாலும் சாதகன் காப்பாற்றப்படுகிறானோ, விடுவிக்கப்படுகிறானோ அதுதான் மந்திரம். வடமொழியில் "மநநாத் த்ராயதே இதி மந்த்ர:" ஆகவே, இஷ்ட தேவதையும் அவன் மந்திரமும் ஒன்றேதான் என்று கூறலாம்.

பல்வேறு ஜன்மங்களில் பண்ணின பாவ மூட்டைகளெல்லாம் ஹரிநாம சங்கீர்த்தனம், ஹரிநாம ஸ்மரணையினால் ஒழிகின்றன.

இந்தக் கலியுகத்தில் மோக்ஷம் பெற ஹரி: ஹரி: ஹரி: என்ற ஹரி நாமமே உண்டு. வேறு வழிகளால் மோக்ஷமடைய முடியாது. இதைத்தான் வடமொழியில், "ஹரேர் நாம ஹரேர் நாம ஹரேர் நாமேவ கேவலம்; கலௌ நாஸ்தேவ, நாஸ்தேவ, நாஸ்தேவ, (ஏ)கதிர் அன்யதா" ஹரிபாவங்களெல்லாம் நிர்மூலமாகின்றன. பாபவிநாசம் மாத்திரமல்ல நாம் அடைவது; நித்திய மோட்ச வீட்டையே பெறுகிறோம்; பிரும்ம சாட்சாத்காரத்தையும், நித்தியானந்தத்தையும் அடைகிறோம்.

''ராமா நா ஸகாஹின் நாமா குண் கை'' — ராமனுகிய கடவுள் கூட, ராம நாமாவின் பெருமையை எடுத்துரைக்க முடியாது. அப்படியாயின், நம் போன்றவர்களால் ராம நாமாவின் பெருமையைச் சொல்லிவிடக் கூடுமா? நாம் வாழுகின்ற இக்கொடிய கலிகாலத்தில், ராம நாமா இன்றியமையாதது. அதைக் காட்டிலும் மோக்ஷத்திற்கு சுருக்கமானதும், சுலபமானதும் வேறு வழியில்லை.

''ராம நாம மணிதீப தாரு ஜிஹா தேஹாரித்வார், துல்ஸி பித்தார் பஹர் ஹன்ஜோ சாஹஸி யுஜியார்'' — அதாவது ராம நாமம் என்ற ஒலி பூஷணத்தை உன்னுடைய வாக்கின் கதவாகிய நாக்கு நுனியில் தொங்கவிடு. பின்னர் உன் ஆத்மாவிலும் தேகத்திலும் அது நன்ருய் ஜொலிக்கும்.

''உல்தா நாமா ஜபத் ஜக ஜனு வால்மீகி பாயே பிரும்ம ஸமானு'' ராம நாமத்தை மாற்றி, ''மரா மரா'' என்று உச்சரித்தபோதிலும், வால்மீகி ரிஷி, பிரும்மனுய் மாறிவிட்டது உலகத்தார் அறிந்த விஷயம். ராம நாமத்தின் தப்பான உச்சாடனத்திற்கே, இப்பேர்ப்பட்ட மகிமையென்ருல் ராம நாமத்தைக் கிரமப்படி உச்சரிப்பதின் மகிமையை யார்தான் கூறமுடியும்?

''கா:பில் துஹை கத்யால் யாதேதாஹை மனுடி கார் முனன் கடி உமார்கி ஒளர் கடாடி'' ஓ ஜாக்கிரதையற்றவனே! கேள், மணி அடிக்கடி அடிக்கிறது; உன் காதில் விழவில்லை. காலன் உன்னை அணுகிக் கொண்டிருக்கிருன். ஆகையால்

''ராம நாம்கி லூட்ஹை, லூட் ஸாகேது லூட் அந்த கால பச்தாயேக ஜப்பிராண ஜயன்ஜேகூட்'' நீ ராம நாமத்தை நிறையப் பருகவேண்டும். இல்லா விட்டால் மரண அந்திய காலத்தில், பிராணன் உன்னை விட்டுநீங்கும் போது, நீ வீணில் துக்கப்பட்டு அழவேண்டியிருக்கும்.

"ராம நாமா அரத்போல் துல்ஸி பிரிதா நாஜேய் லாரிகை கோ பெய்ரிபோ அகே ஹோதாஸஹே; துல்ஸி அப்நே ராம்கோ ரிஜ் பஜோ யா கிஜ, உல்தா ஸிதா ஜமி ஹைன கேத் பரே தி யிஜ்." மிகவியாபகரான கோஸ்வாமி துளஸிதாஸ் கவி சொல்லுகிறார், "ராம நாமத்தை பஜிப்பதால் ஒரு காலும் வீண்போகாது. எப்படி பாலகனுயிருக்கும்போது நீந்தக் கற்றுக் கொள்வது பின் வாழ்க்கையில் பயன்படுகிறதோ, அவ்வாறே ராம நாமம் பயில்வது அந்திய காலத்தில் நிச்சயமாய் பயனளிக்கும். நீ சந்தோஷமாயிருந்தாலும் சரி, துக்கம், கோபம், கஷ்டம், நஷ்டம், அவமானத்தினால் கஷ்டப்பட்டாலும் சரி, வயலில் விளைத்த விதைகள் பலன் கொடுப்பதுபோல், ராம நாமம் நன்மை பயக்கும்.

இதை நம்பாதவர்கள் ராமநாம ஜபம் ஸங்கீர்த்தனாதிகள் செய்து, சோதனை பார்க்கலாம். ராமநாமாவின் பலன்களைப்பற்றி வீண் வாதங்களில் பொழுது போக்குவதைக் காட்டிலும், ராம நாமத்தை அப்யஸித்து அதன் பலனை சோதித்துப் பார்ப்பது சாலவும் நன்று. ஏனெனில், நமக்கு இறைவன் கொடுத்திருக்கும் வாழ்வு மிகச்சிறியது. நம் உடலோ நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்துக் கொண்டு வருகிறது. ஆனால் ராம நாம ஸ்மரணையில், ராம நாம ஜபம், சங்கீர்த்தனைகளில் நன்மையைத் தவிர்த்து நாம் வேறொன்றும் அடையமாட்டோம்.

கலி ஸந்தாரண உபநிஷத்

துவாபரயுகத்தின் இறுதியில் நாரதமகரிஷி பிரும்மாவை அணுகி "பிரபோ, நான் எங்ஙனம் கொடுமையான கலியுகத்தை இவ்வுலகத்தில் கழிக்க முடியும்?," என்று கேட்டார். அதற்கு பிரும்மா பதிலளித்தார், "ஓ, பரமரகசியத்தை இப்பொழுது உனக்குச் சொல்லுகிறேன், நாரதரே, செவிகொடுத்துக் கேளும்: இந்த ரகசியத்தினால், கலியின் கொடுமையை வெகுலேசாக உதறித் தள்ளிவிடலாம். அதாவது, ஸ்ரீமன் நாராயணனின்

நாமாவை உச்சரித்தலே அது.'' பின்னர் பிரும்மாவை நாரதர் கேட்டதாவது: ''ஏ பிரபோ, ஸ்ரீமன் நாரயண னின் நாமாவை எனக்குத் தெரிவிக்கலாமா?'' அதற்கு பிரும்மா பதிலளித்தார், ''ஹரே ராம, ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே, ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண, கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே, ஹரே. இப்பதினாறு ஹரியின் நாமங் கள் சந்தேகமின்றி கலியின் கொடுமைகளைத் தொலைத்து விடும். ஜீவன் 16 அஞ்ஞானக் கலைகளால் மூடப்பட்டு அவித்தையில் தத்தளிக்கிறான். இந்த 16 கொண்ட, ஆவரணம் என்ற சீவனின் அவித்தையை, 16 ஹரி நாமாக்கள் விலக்கி விடுகின்றன. அப்போது சீவன் பரப் பிரும்மநிலையை அடைந்து, பரப்பிரும்மமாக விளங்குகிறான் — மேகங்களினின்றும் விடுபட்ட சூரியனைப்போல''. பின் னும் நாரதர் பிரும்மாவைக் கேட்கிறார், ''ஏ, பிரபோ! இந்த ஹரிநாம மந்திரத்தை எப்படி ஜபம் பண்ண வேண் டும் என்ற விதிகளை அடியேனுக்குத் தெரிவிப்பீர்களா?'' அதற்கு பிரும்மா மறுபடியும் பதிலுரைத்ததாவது: ''ஏ நாரதா, ஹரி நாம ஜெபத்திற்கு யாதொரு விதிகளுமில்லை. ஆசார பரிசுத்தமான நிலையிலோ, ஆசாரமற்று அ-பரி சுத்தமான நிலையிலோ எவன் ஒருவன் ஹரிநாமத்தை எப்பொழுதும் உச்சரிக்கிறானோ, அவன் ஈஸ்வரரின் உலகத் தையே அடைகிறான் (ஸாலோக்யம்); பிறகு ஈசுவரனை மிகவும் அணுகிவிடுகின்றான் (ஸாமீப்யம்); பின்னர், ஈசுவரரின் ரூபத்தையே அடைந்துவிடுகின்றான் (ஸாரூப்யம்). இறுதியில் ஈசுவரனுடன் ஐக்கியமாகி விடுகின்றான் (ஸாயுஜ்யம்).''

யார் மூன்றரைக்கோடி தடவை, 16 நாமாக்களடங்கிய இந்த ஹரி மகா மந்திரத்தை உச்சரிக்கிறானோ அவன் பிரும்மஹத்தி தோஷத்தினின்றும் விடுதலையடைகிறான்; சுவர்ணத்தைத் திருடின பாவத்தினின்றும் தப்புகிறான்; ஹீன ஜாதிப் பெண்ணிடம் சேர்ந்த பாவத்தினின்றும் நீங்குகிறான்; மேலும், பிதுர்களுக்கும் (முன்னோர்கள்) தேவர்களுக்கும், மனிதர்களுக்கும் இழைத்த அபசாரங்

களினின்றும், தப்புகிருன்; சகலவித பாவங்களினின்றும் பிழைத்துவிடுகின்ருன்; எல்லா பந்தங்களும் நீங்கி மோக்ஷ விட்டை உடனே அடைகிருன்.''

இதுவே கிஷ்ணயஜுர் வேதத்தில் கூறப்பட்ட கலி ஸந்தாரண உபநிஷத். கணக்கற்ற ஜனங்கள் இந்த ஹரி நாம மந்திரத்தை ஜெபம் செய்கிருர்கள். வங்காளத்தில் விஷ்ணு பக்தகோடிகள், மிகப்பிரீதியுடன் ஜபிக்கும் மந்திரம் இதுவேதான்.

ஜப விதானம்

ஜபமென்பது ஈசனின் நாமாவை அந்தரங்க பாவத்துடனும் உணர்ச்சியுடனும் தொடர்ச்சியாய் உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பது.

ஜபம் மனதின் அழுக்குகளை நீக்குகின்றது, பாவங்களை போக்குகின்றது, சாதகனை நேருக்கு நேர் தேவனிடம் கொண்டு சேர்க்கிறது.

ஒவ்வொரு தெய்வ நாமாவுக்கும் கணக்கற்ற சக்திகளிருக்கின்றன. அக்கினியானது எல்லாவற்றையும் எரித்து விடுவதுபோல் தேவநாமா பாவங்களையும் ஆசா பாசங்களையும் எரித்துவிடுகின்றது.

தேவ நாமாவானது, மிக இனிப்பான மிட்டாய்களிலும் இனிப்பானது; எல்லா சத்விஷயங்களைக் காட்டிலும் பரிசுத்தமானது; பிரபஞ்சத்தில் மிகவும் விமலமானது.

தேவ நாமாவானது, இந்த சம்சாரக்கடலைத் தாண்டுவதற்கேற்ற படகாயிருக்கிறது. துஷ்ட எண்ணங்களும் விருத்திகளும் நிறைந்த மனதை, விநாசம் செய்யும் சக்தியுடையது.

மந்திர ஜெபம் அடிக்கடி செய்வதால் ஒரு அரிய தெய்வீக சக்தி சாதகனுக்குக் கிடைக்கிறது. அதன் பலத்தால்

சாதகனின் தெய்விக சம்ஸ்காரங்கள் மிக்வும் பலம் அடைகின்றன.

மந்திரத்தை அடிக்கடி தொடர்ச்சியாய் ஜபிப்பதால், சாதகனுக்குள் நல்ல புதிய சம்ஸ்காரங்கள் சிருஷ்டிக்கப்படுகின்றன. இச் சம்ஸ்காரங்களால் புதிய திவ்ய ரூபங்கள் சாதகனுக்குள்ளே கிளம்புகின்றன. 'ஓம் நமச்சிவாய' மந்திர ஜபத்தால் சிவபெருமானின் ரூபமும், 'ஓம் நமோ நாராயணுய' மந்திர ஜபத்தால், திருமாலின் ரூபமும் உண்டாகின்றன.

புத்தியினுலும், தர்க்கத்தாலும், தேவநாமாவின் மகிமையை நிருபிக்க, ஸ்தாபிக்க முடியாது. ஆனுல் அதன் மகிமையை சாதகன் உள்ளுர உணரலாம், அனுபவிக்கலாம். இப்பேர்ப்பட்ட அநுபவத்தைப் பெற, பக்தியும், சிரத்தையும் அடிக்கடி மந்திர ஜபமும் இன்றியமையாதன.

ஜபம் மூன்றுவகைப்படும்: மானஸிக ஜபம் அல்லது மனதுக்குள் ஜபம் செய்வது ஒன்று; உபாம்சு என்ற மனதுக்குள்ளே உச்சரிக்கின்ற ஜபம், இரண்டு; வாய்விட்டுப் பிறர் கேட்கும்படி உச்சரிக்கும் ஜபமான, வைகரி மூன்று.

மௌனமான மானஸிக ஜபம், வைகரி ஜபத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானது.

சாதகன் காலையில் 4 மணிக்கு படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பது அவசியமானது. அப்படிச் செய்தால் தான், பிரும்ம முகூர்த்தத்தில் இரண்டு மணிநேரம் ஜபம் செய்யமுடியும்.

அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. அது முடியாவிட்டால், கைகால்களையும், முகத்தையும், உடம்பையும், நன்ருய் நீரினுல் சுத்தம் செய்.

வடக்கே அல்லது கிழக்கே பார்த்து ஜபத்திற்கு உட்காரு. இதனுல் ஜபத்தின் பலன், அமோகமாய்ப் பெருகும்.

ஒரு மான்தோலோ, தர்ப்பை ஆசனமோ அல்லது கம்பிளியோ கீழே பரப்பி அதன்மேல் ஒரு துணியை விரித்து ஜபத்திற்கு உட்காரு. இதனுல் உன் தேகத்தில் இயற்கையாயுள்ள மின்சாரப்போக்கு நன்ருய்ப் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

ஜபத்தை ஆரம்பிக்கு முன்னரே, ஒன்றிரண்டு பிரார்த்தனைகளைச் செய். அதனுல் ஜபம் தடையில்லாது நடைபெறும்.

ஒரு சுகமான ஆசனத்தைத் தெரிந்து கொள். அதிலிருந்தே உன் ஜப தபங்களைச் செய்ய வேண்டும். உட்காரும் நிலையை, ஆசனத்தை இஷ்டப்படி ஜபம் செய்யும் காலையில் மாற்றக்கூடாது. பத்மாசனமோ, சித்தாசனமோ, சுகாசனமோ இவைகளில் ஒன்றைத் தெரிந்து கொள். இவைகளில் ஒன்றில் அமர்ந்து மணிக்கணக்காய் ஜபம் செய்யத் தயாராயிருக்க வேண்டும். அப்படி முடியுமானுல் உனக்கு ஆசன ஜயம் கிடைத்து விட்டது என்று அறி.

மந்திரத்தை ஜபிக்கும் பொழுது, கடவுள் உன் நெஞ்சில் இருப்பதாகப் பாவி; தேவனிடமிருந்து உன் மனதில் சத்வகுணம் வழிந்து கொண்டிருப்பதாகவும், மந்திரமானது உன் மனத்தை சுத்தப்படுத்துவதாகவும், உனது பாவ எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் நாசம் செய்கிறது என்றும் உணர்.

ஜபத்தை அவசரப்பட்டு ஓட்டாதே. இது பயனளிக்காது. ஜபத்தை மெல்ல, ஜாக்ரியத்துடனும், இரண்டற்ற பக்தியுடனும் செய்.

மந்திரத்தை தெளிவாகவும் தப்பில்லாமலும் உச்சரி. அதிக வேகமும் கூடாது, அதிகத் தாமதமும் கூடாது.

ஜபமாலையை உருட்டுவதற்காக ஆள் காட்டி விரலை உபயோகிக்காதே. கட்டை விரலையும் மத்திய விரலையும் உபயோகித்து ஜபமாலையை உருட்டு. மாலை ஜபம் முடிந்ததும், பின்னோக்கி ஜபமாலையை உருட்டு. ஜபமாலையில் மேரு என்ற பாகத்தைக் கடந்து விடாதே. [இந்த மேரு பாகத்தைக் குறிக்க ஒரு தனி மணி, ஜபமாலையிலிருக்கிறது. ஜபமாலையில் 108 மணியிருந்தால் மேருவைக் குறிக்கும் மணி 109 வதாகும்] ஜபம் செய்யும் (வலது) கையை ஒரு துணியினால் அல்லது சவுக்கத்தினால் மூடிக்கொள்.

எப்போதும் உஷாராயிரு: உன் கவனம் சிறிதும் குறையக்கூடாது. தூக்கம் நிச்சயம் வரும் போலிருந்தால் நின்று கொண்டு ஜபி.

இடத்தை விட்டு எழுந்திருக்குமுன் குறைந்த பக்ஷம் இத்தனை மாலை ஜபம் செய்யவேண்டுமென்ற கணக்கைத் தாண்டி விடாதே, கைவிடாதே.

ஜபமாலை என்பது மனத்தைக் கடவுள்பால் சேர்க்கும் அங்குசம். சில சமயங்களில் கடிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டு ஜபம் செய்யலாம்.

ஜபத்துடன் தியானமும் சேரவேண்டும். இதற்கு ஜபஸஹித தியானம் என்று பெயர். மெல்ல மெல்ல தியானம் முற்ற, ஜபம் தானாகவே நின்றுவிடும். இப்பேர்ப்பட்ட நிலைமைக்கு ஜபரஹித தியானம் என்று பெயர்.

தினசரி 4 வேளை ஜபம் செய்: 1 அதிகாலை பிரும்ம முகூர்த்தம் 2. நடுப்பகல் 3. சாயம்காலம் 4. இரவு (படுக்குமுன்).

திருமாலின் பக்தன் ஓம் நமோ நாராயணாய என்றும்; சிவபக்தன் ஓம் நமச்சிவாய என்றும்; கிருஷ்ணப்பிரியன், ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய என்றும்; ராம பக்தன் ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நமஃ அல்லது ஓம் ஸ்ரீ ராம் ஜய ராம் ஜய ஜய ராம் என்றும்; தேவிபக்தன், காயத்ரீ மந்திரத்தையோ, துர்க்கை மந்திரத்தையோ ஜபிக்கவேண்டும்.

ஜபசாதனை ஒருநாளும் தவறிவிடக்கூடாது இது மிக முக்கியமான குறிப்பு. ஒருநாள் ஜெபம் செய்தஇடத்திலே, காலத்திலே தான் மற்ற நாட்களிலும் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

ஒரே மந்திரத்தையே ஜபிப்பது சிரேஷ்டமானது. பல மந்திரங்களைப் பயிலுவது வியபசார பக்தியாகும் என்று ஞாபகப்படுத்துகிறேன்.

புரஸ்ச்சரணையென்பது ஒரே மந்திர எழுத்துக்களை, எழுத்தொன்றுக்கு ஒருலக்ஷம் தடவை குறையாது ஜபிப்பது.

ஜபம் செய்தல் ஒரு வாஸனையாய் விடவேண்டும். அவ்வளவு பழக்கம் ஜபத்திற்கு பலம். ஏன், ஸ்வப்பனத்திலும் நீ ஜபம் செய்யவேண்டும். ஜபம் செய்வதான ஸ்வப்பனத்தை உன்னால் காணமுடிய வேண்டும்.

ஜபயோகமானது, மோக்ஷம் அடைவதற்கு, பிரும்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு, மிகவும் சுருக்கமான, லேசான, சாவதானமான, விரைவான, நிச்சயமான, எளிதான வழி. கடவுள் போற்றி; தேவன் நாமா போற்றி!!

ஏ, மனிதனே, தேவநாமாவில் சரண்புகு, தஞ்சம் அடை. நாமாவும் நாமியும் ஒன்றே; இரண்டல்ல.

5. மந்திரங்கள்

	மந்திரம்	தேவதை
1.	ஓம் ஸ்ரீ மகா கணபதையே நம :	மகா கணபதி
2.	ஓம் நமச்சிவாய (பஞ்சாக்ஷரம்)	சிவ பெருமான்
3.	ஓம் நமோ நாராயணாய (அஷ்டாக்ஷரம்)	ஸ்ரீ ஹரி :
4.	ஹரி ஓம்	,,
5.	ஹரி ஓம் தத் ஸத்	,,
6.	ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே, ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே	ஸ்ரீ ஹரியின் மஹா மந்திரம்
7.	ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய	கண்ண பிரான்
8.	ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணாய கோவிந்தாய, கோபிஜன வல்லபாய நம :	,,
9.	ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணாய நம :	,,
10.	ஓம் ஸ்ரீ ராம் ஜய ராம் ஜய ஜ்ய ராம்	ஸ்ரீ ராமன்
11.	ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நம :	,,
12.	ஓம் ஸ்ரீ ஸீதாராமசந்திராப்யாம் நம :	,,
13.	ஸ்ரீ ராம் ராம ராமேதி, ரமே ராமே மனோ ரமே ஸஹஸ்ர நாம தத்துல்யம் ஸ்ரீராமநாம வரானனே	,,
14.	ஆபதாமபஹர்த்தாரம் தாதாரம் ஸர்வஸம்பதாம் லோகாபிராமம் ஸ்ரீராமம் பூயோ பூயோ நமாம்யஹம்	,,
15.	ஆர்த்தானம் ஆர்த்தி ஹந்தாரம் பீதானாம் பீதி நாசனம் த்விஷதாம் கால தண்டந்தம் ஸ்ரீராமசந்திரம் நமாம்யஹம்	,, ,,
16.	ராமாய ராமபத்ராய ராமசந்த்ராய வேதஸே ரகுநாதாய நாதாய ஸீதாயா: பதயே நம :	,,

17. ஸீதாராம், ராதேச்யாம், ராதே
கிருஷ்ண — ஜுகல் மந்திரம்

18. ஓம் ஸ்ரீ ராம : சரணம் மம. — சரணாகதி மந்திரம்

19. ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ண : சரணம் மம — ,,

20. ஓம் ஸ்ரீ ஸீதா ராமா : சரணம் மம — ,,

21. ஓம் ஸ்ரீ ராமசந்திர சரணௌ சரணம் பிரபத்யே — ,,

22. ஓம் ஸ்ரீ நாராயண சரணௌ சரணம் பிரபத்யே — சரணாகதி மந்திரம்

23. ஸக்ருதேவ பிரபன்னாய தவாஸ்மீதிச யாசதே அபயம் ஸர்வ பூதேப்யோ ததாம்யேதத் வ்ரதம் மம — ,,

24. ஓம் ஸ்ரீ ஹனுமதே நம : — ஸ்ரீ ஹனுமான்

25. ஓம் ஸ்ரீ ஸரஸ்வத்யை நம : — ஸ்ரீ ஸரஸ்வதி

26. ஓம் ஸ்ரீ காளிகாயை நம : — ஸ்ரீ காளிகா

27. ஓம் ஸ்ரீ துர்க்காயை நம : — ஸ்ரீ தேவி

28. ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்ம்யை நம : — ஸ்ரீ லக்ஷ்மி

29. ஓம் ஸ்ரீ சரவணபவாய நம : — ஸ்ரீ சுப்பிரமணியர் என்ற ஸ்ரீ கார்த்திகேயர்

30. ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம், உர்வாருகமிவ பந்தனாத் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத் — மஹா ம்ருத்யுஞ்ஜய மந்திரம்

31. ஓம் ஸோஹம் — வேதாந்தஸூத்திரம்

32. ஓம் அஹம் பிரும்மா அஸ்மி — ,,

33. ஓம் தத்வம் அஸி — ,,

34. ஓம் த்ரிபுரஸுந்தர்யை நம : — திரிபுரஸுந்தரி

35. ஓம் ஸ்ரீ பால பரமேச்வர்யை நம : — சாரதா

பல்வேறு காயத்ரி மந்திரங்கள்

1. ஓம்ஏகதந்தாய வித்மஹே, வக்ரதுண்டாய தீமஹி। தன்னோ தந்தீ ப்ரசோதயாத். - ஸ்ரீ கணேசர்
2. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே, வக்ரதுண்டாய தீமஹி। தன்னோ தந்தீ ப்ரசோதயாத். ,,
3. ஓம் வேதாத்மனாய வித்மஹே ஹிரண்ய கர்ப்பாய தீமஹி। தன்னோ ப்ரம்மா ப்ரசோதயாத் — பிரும்மா
4. ஓம் சதுர்முகாய வித்மஹே, கமண்டலு தராய தீமஹி। தன்னோ ப்ரம்மா ப்ரசோதயாத் ,,
5. ஓம் நாராயணாய வித்மஹே, வாஸு தேவாய தீமஹி। தன்னோ விஷ்ணு: ப்ரசோதயாத் — மஹாவிஷ்ணு
6. ஓம் வஜ்ரநகாய வித்மஹே, தீக்ஷ்ண தம்ஷ்ட்ராய தீமஹி। தன்னோ ந்ருஸிம்ம: ப்ரசோதயாத் — நரசிம்ம மூர்த்தி
7. ஓம் ந்ருஸிம்மாய வித்மஹே வஜ்ரநகாய தீமஹி। தன்ன: ஸிம்ம: ப்ரசோதயாத். ,,
8. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே ஸுபர்ண பக்ஷாய தீமஹி। தன்னோ கருட: ப்ரசோதயாத் — கருடபகவான்
9. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே, மஹா தேவாய தீமஹி। தன்னோ ருத்ர: ப்ரசோதயாத் — பரமசிவன்
10. ஓம் தத்புருஷஸ்ய வித்மஹே ஸஹஸ்ரா க்ஷஸ்ய மஹாதேவஸ்ய தீமஹி। தன்னோ ருத்ர: ப்ரசோதயாத் ,,
11. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே, நந்திகேச் வராய தீமஹி। தன்னோ விருஷப: ப்ரசோதயாத் — ஸ்ரீ நந்தி தேவர்

12. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே, மஹா
ஸேனாய தீமஹி । தன்ன: ஸ்கந்த:
ப்ரசோதயாத். — ஸ்ரீ ஸுப்பிரமணியர்

13. ஓம் ஷண்முகாய வித்மஹே, மஹா
ஸேனாய தீமஹி । தன்ன: ஷஷ்ட:
ப்ரசோதயாத் ,,

14. ஓம் பாஸ்கராய வித்மஹே மஹத்யு
திகராய தீமஹி । தன்னோ ஆதித்ய
ப்ரசோதயாத். — ஆதித்யன்

15. ஓம் ஆதித்யாய வித்மஹே ஸஹஸ்ர
கிரணாய தீமஹி । தன்னோ பானு:
ப்ரசோதயாத் ,,

16. ஓம் ப்ரபாகராய வித்மஹே, திவாகராய
தீமஹி । தன்ன: ஸூர்ய: ப்ரசோதயாத் ,,

17. ஓம் காத்யாயன்யை வித்மஹே, கன்யா
குமார்யை தீமஹி । தன்னோ துர்க்காப்
ப்ரசோதயாத். — துர்க்கை

18. ஓம் மஹா சூலின்யை வித்மஹே, மஹா
துர்க்காயை தீமஹி । தன்னோ பகவதீப்
ப்ரசோதயாத் ,,

மந்திரங்களின் மகிமை

6. மந்திரம் என்பது தேவதை. மந்திரமும் மந்திர தேவதையும் ஒன்று. மந்திரமே தேவதை. மந்திரம் மனித தேகத்தினுள் புலப்படுகின்ற ஒரு தெய்வீக ஒலி சக்தி. மந்திரத்தை சிரத்தை பக்தியுடன், இடைவிடாது ஜபிப்பதால், ஸாதகனின் சக்தி விருத்தியடைகின்றது. அவன் பரிசுத்தம் அடைகிறான், மந்திர சைதனியத்தில் மறைந்துள்ள சக்தி, கிளம்புகிறது; சாதகனுக்கு மந்திர ஸித்தியுடன், ஞானம், மோக்ஷம், சாந்தி, நித்தியா நந்தம், அமிருதத்வம் இவையெல்லாம் கிடைக்கின்றன.

மந்திரத்தை இடைவிடாது ஜபம் செய்வதால், சாதகன் மந்திரதேவதையின் குணங்களையும், சக்திகளையும் அடைகிறான். சூர்ய மந்திரத்தை ஜபித்தால், தீர்க்க ஆயுசும், ஆரோக்கியமும், வீரியமும், தேஜஸும், சாதகன் அடைகிறான். தேகத்திலுள்ள எல்லா நோய்களும் நீங்குகின்றன; கண்களின் நோய்கள், சாதகனைவிட்டு ஓடிவிடுகின்றன. ஒரு சத்துருவும், அவனுக்குத் தீங்கு செய்ய முடியாது. அதிகாலையில் ஆதித்யஹ்ருதய மந்திரத்தை ஜபிப்பது மிகவும் நன்று. இம்மந்திரத்தை அகஸ்திய மஹரிஷி, ஸ்ரீ ராமனுக்கு, ராவணனுடன் போர் செய்யும் போது உபதேசித்தார்; ராவணன் அழிந்துபோனான்.

மந்திரங்களில், தேவதையின் ஸ்தோத்திரமும், சாதகனின் வேண்டுகோள்களும் இருக்கின்றன. அவனை ஆபத்துகளிலிருந்து விடுவிக்க, சில மந்திரங்கள் துஷ்ட தேவதைகளை வசப்படுத்தி அடக்குகின்றன. சரியான மந்திரோச்சாடனத்தினால், ஒலி ரூபங்கள் தோன்றுகின்றன. ஏன், மந்திர ஜபத்தினால் தேவதையின் குறிப்பிட்ட ரூபங்கள் உண்டாகின்றன.

சரஸ்வதி மந்திர ஜபம் ''ஓம் ஸ்ரீ சரஸ்வத்யை நம:'' சாதகனுக்கு ஞானமும் புத்தியும் கொடுத்து அவனை ஒரு பெரிய கல்விமானாக்கிவிடுகிறது. அவன் கவியாக மாறிவிடுகிறான். ஒரு மஹா பண்டிதனாய்விடுகிறான். ''ஓம் ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மியை நம:'' என்ற மந்திர ஜபம் சாதகனுடைய வறுமையை ஒழித்து அவனுக்கு ஐச்வர்யத்தைக் கொடுக்கிறது. மஹாமிருத்யுஞ்ஜயமந்திரம் ஆபத்துகளிலிருந்தும் தீராத வியாதிகளினின்றும் மகா துன்பங்களிலிருந்தும் சாதகனைக் காப்பாற்றி அவனுக்கு நீண்ட ஆயுளும் இறுதியில் மோக்ஷத்தையும் கொடுக்கிறது. இந்த மந்திரத்தின் பொருள், ''ஜீவர்களுக்கு எப்போதும் சகல புஷ்டிகளைக் கொடுக்கின்றவரும், நறுமணத்தினால் விளங்குபவரும் முக்கண் உடைத்தவருமான சிவபெருமானை வணங்குகிறோம். அத்தேவன் பிறப்பிறப்பு சம்சார

பந்தங்களிலிருந்து ஜீவர்களாகிய எங்களைக் காப்பாற்றட்டும். எதுபோல வென்றால் பழுத்த வெள்ளரிப்பழம் கொடியினின்றும் நீங்கப்பெற்று அன்னபானாதிகளிற் சேர்ந்து நல்ல பயன்களை அளிப்பது போல, சம்சார பந்தங்களினின்றும் நீக்கி, தேவன் எங்களை மோக்ஷத்தில் சேர்க்கட்டும்.

''ஓம் ஸ்ரீ சரவணபவாய நம:'' என்ற சுப்பிரமணிய மந்திரம், உனக்கு எல்லா முயற்சிகளில் வெற்றியும், கீர்த்தியும் கொடுக்கும். எல்லாவிதமான கெடுதல்களையும் கெட்ட பிசாசுகளையும் விரட்டி அடிக்கும். ''ஓம் ஸ்ரீ ஹனுமதே நம:'' என்ற ஹனுமான் மந்திரம், உனக்கு வெற்றியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும். பஞ்சாக்ஷரி (ஐந்து எழுத்து மந்திரம்) சோடசாக்ஷரி (பதினாறு எழுத்து மந்திரமான ஸ்ரீவித்யை மகாமந்திரம்), உனது அபீஷ்டங்கள் எல்லாவற்றையும் நிறைவேற்றும். இந்த இரண்டு மந்திரங்களையும் தகுந்த குருவிடமிருந்து நீ உபதேசம் பெற வேண்டும்.

காயத்ரீ, பிரணவம், பஞ்சாக்ஷரி, அஷ்டாக்ஷரி (ஓம் நமோ நாராயணாய) அல்லது ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய என்ற மந்திரங்களை ஒன்றே கால் லக்ஷம் தடவை, நல்ல பாவம் உணர்ச்சி சிரத்தா பக்தியுடன் உச்சரித்தால், மந்திர ஸித்தி பெற்றுவிடலாம்.

ஓம் சோஹம், சிவோஹம், அஹம் பிரும்மாஸ்மி, என்பன மோக்ஷ மந்திரங்கள். இவைகளால் பிரும்ம சாட்சாத்காரம் அடையலாம். 'ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நம:' ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய என்பவை சகுணோபாசனை மந்திரங்கள். முதலில் மூர்த்தி தரிசனம் அளித்து, இறுதியில் பிரும்ம சாட்சாத்காரத்தை, இம்மந்திரங்கள் சாதகனுக்குக் கொடுக்கும். தேள்கடி, பாம்புக்கடி மந்திரங்களை விரைவில் சித்தி பண்ண, சாதகன் இம்மந்திரங்களை கிரகண காலங்களில் நன்றாய் ஜபிக்கவேண்டும். தண்ணீரில் நின்று கொண்டே மந்திரத்தை ஜபிக்கவேண்டும்.

இதனால் மந்திரத்திற்கு பலமும் பலனும் ஏற்படுகின்றன. மற்ற நாட்களிலும், இந்தத் தேள்கடி பாம்புக்கடி மந்திரங்களை ஜபிக்கலாம்.

இம் மந்திரங்களை சித்தி பண்ண 40 நாள் பிடிக்கும். மந்திரத்தை நாள்தோறும் சிரத்தா பக்தியுடன் ஜபிக்க வேண்டும். அதிகாலையில் ஸ்நானத்தை முடித்ததும் ஜபிக்கவேண்டும். மேலும் பிரும்மசரிய விரதம் அவசியம். இந்த 40 நாட்களில், பாலும் பழமுமே புசிக்கவேண்டும். அல்லது வேறு விதிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தையே அருந்த வேண்டும்.

தீராத வியாதிகளை மந்திரத்தினால் நீக்கிவிடலாம். இந்த மந்திரோச்சாடனத்தினால், தெய்வீக அலைகள் அல்லது ஒலி சம்ஸ்காரங்கள் ஏற்பட்டு, வியாதியஸ்தனின் உடலிலும் ஆவியிலும் லிங்க சரீரத்திலும் புகுந்து அவனது வியாதியின் மூலகாரணங்களை விலக்கி அவன் கஷ்டங்களை நிவர்த்திக்கின்றன. அவனது ஜீவ அணுக்களை தெய்வீக சக்தியால் நிரப்புகின்றன. வியாதி காரணமான சின்னஞ் சிறு பூச்சிக்களை அழித்து அவனது ஜீவ அணுக்களையும் தசை நார்களையும் புத்துயிர் பெறச் செய்கின்றன. ஆகை யால் மந்திர ஜபமானது, சரியான விஷப்போக்கி அல்லது விஷப்பூச்சிஹரி. எக்ஸ்ரேயைக் காட்டிலும் வீரியம் பெற்றுள்ளன மந்திரங்கள் !

ஆனால் மந்திரங்களை துர்வினியோகம் செய்யக் கூடாது. பிறரைக் கெடுப்பதற்கு மந்திரங்களை ஜபிக்கக் கூடாது. இப்படி துர்வினியோகம் செய்பவர்கள் கடைசி யில் நாசமடைவார்கள்.

தேள்கடி, பாம்புக்கடி, முதலியவைகளை மந்திரத் தினால் சொஸ்தப் படுத்துபவர்கள் சிறிதேனும் பிரதிக் கிரஹம் அல்லது பரிசு, பணம் என்ற பிரதி உபகாரத்தை பெறக்கூடாது. அவர்கள் சக்தியை நிஷ்காம்யமாய் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பழங்கள் உடைகள்கூட

பிரதி உபகாரமாய்ப் பெறக்கூடாது. பிரதி உபகாரம் பெற்றுர்களானுல், அவர்களுடைய மந்திர சக்தியை இழந்து விடுவார்கள். ஆனுல் எல்லா உயிர்களும் ஒன்றே என்ற சர்வாத்ம பாவத்துடன் அன்பின் பெருக்கால், மந்திரங்களை உபயோகிப்பவர்களிடம் ஆத்ம பலம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். அவர்கள் மந்திர சக்தி பெருகும். மந்திர சித்தி பெற்றவன், கஷ்டப்படுபவனின் அவயவத்தின் குறிப்பிட்ட பாகத்தை தொட்டாலே போதும். சொஸ்தமாய்விடுகிறது. இதைக்காட்டிலும் வியப்பான தொன்றிருக்கிறது. நல்லபாம்பு கடித்ததும், மைல்களுக்கப்பாலிருக்கும் மந்திரஸித்தனுக்கு தந்தியடிக்கிருர்கள். அவன் மந்திரத்தை ஜபிக்கிருன். பாம்பு கடிக்கப்பட்டவன் உடனே சொஸ்தமாகி எழுந்துவிடுகிருன்! என்ன ஆச்சரியம் இது! இதிலிருந்தும் மந்திரத்தின் அற்புதமான சக்தி விளங்க வில்லையா?

ஆகவே, உங்கள் குருவிடமிருந்து மந்திரோபதேசம் பெறுங்கள். குரு கிடைக்காவிட்டால், உங்கள் இஷ்ட தேவதையைப் பிரார்த்தித்து, மந்திர ஜபத்தை ஆரம்பியுங்கள்.

நீங்கள் எல்லோரும் மந்திரயோகிகளாக ஆவீர்களாக! நீங்கள் எல்லோரும் மந்திர சித்தி பெற்று உலகத்தாருக்கு உழைப்பீர்களாக! உலகெங்கும் மந்திர சிகித்ஸை ஸ்தலங்கள் ஏற்படட்டும்!

ஜபத்தின் துணைக்கருவிகள்

இப்பொழுது ஜபயோகத்தைப்பற்றி நன்கு தெரியும். தேவநாமாவின் மகிமையைப் பற்றி நன்கு தெரியும். ஆதலால் இந்த க்ஷணத்திலிருந்தே, மந்திர ஜப சாதனையை ஆரம்பித்துவிடு. கீழே, பல உபயோகமான குறிப்புகள், உன் சாதனையைப்பற்றி, கொடுத்திருக்கின்றேன். அவைகளை ஜாக்கிரதையாய் பின் பற்றி, சாதனையில் வெற்றிபெறு.

ஸாதனை செய்யும் வேளைகள் : மிகவும் பலனளிக்கும் வேளை, அதிகாலையில் பிரும்ம முகூர்த்தமும், சாயங் காலமுமே. இவ்வேளைகளில் சத்வம் உலகில் அதிகமாய் உலவுகிறது. தொடர்ச்சியான ஜபமும், திட்டமும் மிக இன்றியமையாதது.

ஸாதனை செய்யும் இடம் : ஒவ்வொரு நாளும் குறிப் பிட்ட இடத்திலே ஜபம் செய்ய வேண்டும்; ஒரு நாளைக்கு ஓர் இடம் மற்றொரு நாளைக்கு வேறிடம் என்று இடத்தை மாற்றக் கூடாது.

ஸுகாஸனம் : ஒரு சௌகரியமான நிலையில் ஜபத்திற்கு உட்காரவேண்டும். அப்படி உட்கார்ந்தால், மனது ஜபத் தில் வசப்படும்; ராஜச விருத்திகள் மனத்தை உலைக்காது; மனஸு ஜபத்தில் ஒன்றிவிடும். ஐகாக்ரியம் வந்து விடும். ஆகவே தகுந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்தே ஜபத்தில் இறங்க வேண்டும்.

ஜபம் செய்யும் திக்கு : காலையில், நடுப்பகலில், வடக்கே அல்லது கிழக்கே பார்த்து ஜபம் செய்ய வேண் டும். மாலையில், மேற்கே அல்லது வடக்கே பார்த்து ஜபம் செய்க. இந்த திக்குகள் மிக முக்கியம் என்றறிக. இவை ஜபத்தின் பலனை அதிகரிக்கின்றன.

ஜபம் செய்யும் போது வெறுந்தரையில் ஜபம் செய் யாதே. ஒரு மான்தோல் அல்லது தர்ப்பாசனம் அல்லது கம்பளியை விரித்து, அதன் மேல் துணியைப் போர்த்து ஜபம் செய். இது உடலின் மின்சார சக்தியைப் பாது காக்கிறது.

தியான மந்திரம் : இஷ்ட தேவதையை பிரார்த்தித்த பிறகு ஜபம் செய்தால், நமது மனதில் சாத்வீக பாவந் தானாக வரும்; எளிதில் வரும்.

ஸ்பஷ்ட உச்சாடனம் : மந்திரத்தை நன்றாய்த் தெளி வாய்த், தப்புத்தவறுகளில்லாது, உச்சரித்தே ஜபத்தை ஆரம்பி. இது மிகவும் முக்கியமானது. உளறுதல் கூடவே கூடாது.

நல்ல கவனமும் விழிப்பும் : இது மிகமிக முக்கிய மானது. ஆரம்பத்தில், சுறுசுறுப்பும் கவனமும் இருக்கும். ஆனால் சிறிது நேரம் கழிந்த பிறகு, உன் மனது உனக்குத் தெரியாமலே, அன்னிய விஷயங்களை நாடும்; (தேவனை மறந்து விடும்) தூக்கம் போன்ற மயக்கமும் உன்னை ஆட்டி விடும். ஆகையால் இந்த இரண்டு கெட்ட விஷயங்களைத் தடுத்து, தேவனிடம் ஒன்றி ஜபம் செய்க.

ஜப மாலை : ஜபமாலையை வைத்து ஜபம் செய்தால் ஜாக்கிரதையாக, கவனத்துடன் தேவன்பால் ஒன்றிய மனதுடன், ஜபம் செய்ய உதவும்; மேலும் ஜபம் தொடர்ந்தே செல்லும். ஜபத்தை முடிப்பதற்கு முன் இத்தனை மாலை ஜபம் செய்தாக வேண்டும் என்ற கண்டிப்பை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கணக்கு முடிந்த பிறகு இடத்தினின்றும் எழுந்திருக்கலாம்.

ஜபத்தில் சில மாறுதல் : இது மிகவும் அவசியம். இம்மாறுதலின்றி ஜபத்தில் ருசி, அக்கரை போய்விடும்; அலுப்பும், வெறுப்பும் ஏற்பட்டுவிடும். இம்மாறுதலாவது: சிலகால் உறத்து ஜபி; பிறகு முணுமுணுப்புடன் ஜபம் செய் (உதடுகளை அசைத்து உபாம்சு முறையில்) அல்லது மானஸிகமாய் ஜபி.

மனனம் : ஜபிக்கும் போதே, தேவன் உன் முன் தோன்றுவதாகக் கருது; அவருடைய அற்புத லாவண்யத்தை உருவகம் செய். இத்தகைய அப்பியாசம் உன் சாதனையின் வலிவையும் பலனையும் மிகவும் அதிகரிக்கும்.

இறுதி வேண்டுகோளும், விச்ராந்தியும் (மனது களைப்பாறுதல் அல்லது நெகிழ்ச்சி) இதுவும் முக்கியமே. ஜபம் முடிந்ததும், உடனே இடத்தை விட்டுக் கிளம்பிவிடாதே. மற்ற ஜனங்களுடன் லோக வியாபாரத்தில் குதித்து விடாதே. ஒரு 10 நிமிஷங்களுக்கு கடவுளின் மங்களகரமான குண ரூபங்களைக் குறித்து தியானம் செய். உன் குறைகளை அவரிடம் கூறு. பின்னர் தேவனை நமஸ்கரித்து

இடத்தை விட்டு நகர்ந்துவிடு. இதன் பின்னே உன்னுடைய லோக விஷயங்களைக் கவனி. இப்படிச் செய்தால், உனது அன்றைய ஜப சம்ஸ்காரங்கள் உன்னுள்ளே உளையாது நிற்கும்.

உன்னுடைய சாதனையை விடாமுயற்சியுடன் செய். பிடிமானத்துடன் செய். நடுவில் சாதனை நின்றுவிடக் கூடாது உனது ஜப வாழ்க்கையின் மகிமையை அறிந்து பேரின்பத்தை அடைவாயாக.

ஜப விதிகள்

உன் மனதிற்குகந்த மந்திரத்தைப் பொறுக்கி எடு. அது குரு மூலமாய் உபதேசிக்கப்பட்டால் மிகவும் நல்லது. பொறுக்கி எடுத்த மந்திரத்தை 108 முதல் 1080 வரை நாள் தோறும் ஜபி. ஒரு மாலை ஜபத்திற்குக் குறையாமல் 10 மாலைகள் நாள்தோறும் ஜபி.

108 மணிகள் கொண்ட ருத்ராக்ஷ அல்லது துளசி மாலையைக் கையில் வைத்துக்கொள்.

ஜபமணிகளை உருட்ட பாம்பு விரலை உபயோகிக்கக் கூடாது. வலதுகையின் கட்டை (பெரு விரல்) விரலையும், மத்திய விரலையுமே (மூன்ருவது விரல்) உபயோகிக்கவும்.

தொப்பிளு (கொப்பூழ்) க்குக்கீழ் ஜபமாலையைத் தொங்க விடாதே. உன் கை, மூக்கின் பக்கம் அல்லது நெஞ்சின் பக்கம் உயர்ந்து இருக்கட்டும்.

ஜப மாலை உன் கண்களுக்கோ பிறர் கண்களுக்கோ தெரியக்கூடாது. அதை ஒரு வஸ்திரம் அல்லது துண்டினுல் நன்ருய் மூடிவிடு. வஸ்திரம், துண்டு அழுக்கடைந்திருக்கக் கூடாது. நித்தியம் நனைத்து உலர்த்தியதாக இருக்கட்டும்.

ஜபமாலையின் சிரஸ் என்ற மேருபாகத்தைக் கடந்து விடாதே. அந்தத் தனிப்பட்ட மேருமணியை அடைந்ததும், ஜபமாலையைப் பின்னோக்கி உருட்டு.

முதலில் மானஸிக ஜபம் செய். மனது ஜபத்தை விட்டுவேறு விஷயங்களில் செல்லுமானால் முறையே முணுமுணுத்து ஜபி, அல்லது வாய்விட்டு ஜபி, கடைசியில் மௌன ஜபத்திற்கே வந்துவிடு. இப்படிச் செய்தால் மனது அடங்கி தெய்வத்தின்பால் திரும்பும்.

ஜபத்திற்குமுன் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அது கஷ்டமானால், கை கால்கள் வாய் முகங்களை நன்றாய் சுத்தம் செய். இந்த விதி காலை ஜபத்திற்கு அவசியம்; மற்றக் காலங்களுக்கு அவ்வளவு அவசியமில்லை. உனக்கு ஒழிவு கிடைக்கும்போதெல்லாம் ஜபி. முக்கியமாய் ஒவ்வொரு நாளிலுமுள்ள மூன்று சந்திகளிலும் ஜபம் செய்தாக வேண்டும் (காலை, நடுப்பகல், மாலை).

ஜபம் செய்யும் பொழுது, நிறுத்தி மூச்சு விடவேண்டும். தாறுமாறாய் மூச்சு விடாதே. கூடுமானால் ஜபத்துடன் பிராணாயாமமும் சேரட்டும். ஜபம் செய்யும்போது கடவுளை நினை. கடவுள் படத்தையோ விக்கிரஹத்தையோ உன் முன் வைத்துக் கொள். மந்திரம் ஜபிக்கும் போது, மந்திரத்தின் பொருளில் உன் கருத்தூன்ற வேண்டும்.

மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு எழுத்தையும் சரியாகத் தெளிவாக உச்சரிக்க வேண்டும். மந்திரத்தை அதிவேகமாகவோ, மந்தமாகவோ, உச்சரிக்கக்கூடாது. மனது வேறு விஷயங்களைப் பற்றி நினைக்கும்போது, மந்திரத்தை வேகமாக உச்சரி.

ஜபம் செய்யும்போது பேசக்கூடாது; வேறு எதுவும் செய்யக்கூடாது. மௌனமாய் ஜபிக்க வேண்டும்.

ஜபம் செய்யும் போது வடக்கே அல்லது கிழக்கே நோக்கி உட்காரு ஒரு தனிப்பட்ட தியான அறையிலோ, அல்லது வேறு நல்ல இடத்திலோ அமர்ந்து ஜபி. அதாவது, ஒரு கோயில், நதிக்கரை, வடவிருக்ஷம் அல்லது அரச மரத்தின் கீழிருந்து ஜபம் செய்வது நன்று.

ஜபம் செய்யும்போது கடவுளைப் பார்த்து, "எனக்கு இதைக்கொடு அதைக்கொடு" என்ற லோகவிஷயமான வேண்டுகோள்களைச் செய்யாதே. மந்திர சக்தியினால் கடவுள் கிருபையால், உன் ஹிருதயம் சுத்தப்படுகிறதென்றும், உனது மனது இறைவன் பால் அடங்கி, ஒருமைப்படுகிறதென்றும் உணர்.

உன்னுடைய குரு மந்திரத்தை பரம ரஹஸியமாய் வைத்துக்கொள். ஒருவருக்கும் அதை வெளிப்படுத்தாதே.

ஜபம் செய்யும் மனப்பான்மை ஏற்பட்டுவிட்டால், மற்ற வேலைகளைச் செய்யும்போது கூட, மானஸிக ஜெபம் செய்.

காயத்ரீ மஹாமந்திரம்

9. ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவः தத்ஸவிதுர் வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ நः ப்ரசோதயாத்.

ஓம்—பரப்பிரும்மத்தின் குறி.

பூः—பூலோகம் (ஸ்தூல)

புவः—அந்தரிக்ஷம் (நக்ஷத்திர மண்டலம்)

ஸுவः—ஸ்வர்க்கம்

தத்—தத்பொருளான பரமாத்மா, கடவுள் அல்லது பிரும்மம்.

ஸவிதுः—ஈச்வரன் அல்லது கர்த்தா.

வரேண்யம்—பூஜிக்க அல்லது அர்ச்சிக்கத்தகுந்தது.

பர்க:—பாவங்கள் அல்லது அக்ஞானத்தைப் போக்கடிக்கிறவர்; மகிமை பெற்றவர் அல்லது ஜோதிமயமானவர்.

தேவஸ்ய-ஜொலிக்கின்ற, (ஞானஸ்வருபமானவர்) பிரகாசிக்கின்ற.

தீமஹி—நாங்கள் தியானிக்கிறோம்.

தியஃ—புத்தி, அறிவு, மூளை

யஃ—எந்த, எவரான.

நஃ—எங்களுடைய

ப்ரசோதயாத் — அறிவிக்கிற, வழிகாட்டுகிற, நடத்துகிற.

பொழிப்புரை :— இந்தப் பிரபஞ்சாதிகளை எல்லாம் சிருஷ்டித்தவரும், பூஜிக்கத்தகுந்தவரும், ஞானம் ஜோதி ஸ்வருபமாய் இருப்பவரும், ஸகல பாவங்களையும் அவித்தையையும் போக்குகிறவராயுமிருக்கிற, அந்தப் பரமாத்மாவான ஈசுவரனின் அளவற்ற மஹிமையைத் தியானிக்கிறோம்; அப்பேர்பட்ட ஈசுவரன் நமது புத்திகளை நடத்தி வழிகாட்டுவாராக.

நமது புத்திகளை நல்வழி படுத்துவதென்றால் என்ன? எல்லாருக்கும் தேகந்தான் ஆத்மா என்ற அக்ஞானம் பலமாய் இருக்கிறது. வேதமாதாவான ஸ்ரீ காயத்ரீ தேவியை நாம் என்ன பிரார்த்திக்கிறோம் என்றால், நமக்கு சுத்த சாத்வீக புத்தியைக் கொடுத்து தேகம் ஒருகாலும் ஆத்மா ஆகாது; நமக்குள்ளிருக்கும் "நான்" என்ற பரவஸ்து . உண்மையில் பரப்பிரும்மமேயாகும் என்ற அறிவு. இந்தப்பொருள் காயத்ரீ மந்திரத்திற்கு அத்வைதிகள் கொடுக்கிறார்கள். பெரிய யோகிகளும் இதே பொருளை காயத்ரீ மந்திரத்திற்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

அதாவது, ஜீவராசிகளின் புத்திகளுக்கெல்லாம் புத்தியைக்கொடுக்கிற பரஞ்ஜோதியான ஜீவனுகிய நாரனே தான்.''

காயத்ரீ மந்திரத்தில் 9 பெயர்கள் அல்லது நாமாக்களிருக்கின்றன: ஓம். பூ: புவ: ஸுவ; தத், ஸவிது: வரேண்யம், பர்க்க: தேவஸ்ய. இந்த 9 பெயர்களால், தேவனையே போற்றுகிறோம். 'தீமஹி' என்றால் தேவனை பூஜிப்பது அல்லது தியானம் செய்வது. ''தியோ யோநः பிரசோதயாத்'' என்பது தேவனைப் பிரார்த்தித்தல். காயத்ரீ மந்திரத்தில் 5 பாகங்கள் அல்லது நிறுத்துமிடங்கள் இருக்கின்றன. அதாவது ஓம் என்ற முதல் நிறுத்தல்; பூர் புவ: ஸுவ:, இவைகளுக்குப்பின் இரண்டாம் நிறுத்தல், தத் சவிது: வரேண்யம், இவைகளுக்குப்பின் மூன்றும் நிறுத்தல். 'தீமஹி'க்குப்பிறகு, நான்காம் நிறுத்தல். ''தியோ யோ ந: பிரசோதயாத்! இவைகளுக்குப் பிறகு ஐந்தாவது என்ற கடைசி நிறுத்தல்.

காயத்ரீ மஹாமந்திரத்திற்கு அதிதேவதை, சவிதா தேவதை. அந்தத் தேவதையின் வாயினில் அக்னி வீற்றிருக்கிறது. இந்த மந்திரத்தை முதன் முதலில் ஸித்தி பண்ணி உலகுக்கீன்ற ரிஷி விசுவாமித்ர மஹரிஷி. காயத்ரியின் சந்தசு, அனுஷ்டிப்புச் சந்தசு என்றும் காயத்ரீச் சந்தசு என்றும் கூறுவர். இந்த காயத்ரீ மஹாமந்திரத்தைத்தான் (பூணூல் போடும் போது) உபநயனத்தில் உபதேசிக்கிறார்கள். இந்த மந்திரத்துடன் பிராணயாம முறையும் ஜபம் செய்யும் விதமும் உபநயனத்தின்போது கற்பிக்கிறார்கள். காயத்ரி என்றாலும் சந்தியா என்றாலும் ஒன்றுதான். இதைப் பற்றி சந்தேகமே வேண்டாம். காயத்ரீ தேவியை உபாஸிக்கிறவன் சர்வேசுவரனுகிய மஹாவிஷ்ணுவை உபாஸிக்கிறான்.

காயத்ரீ மந்திரத்தை ஒருவன் எல்லா நிலைகளிலும் ஜபிக்கலாம்: உட்கார்ந்து கொண்டு, நின்று கொண்டு, நடந்து கொண்டு, படுத்துக்கொண்டு, உலாவிக்கொண்டு

ஜபிக்கலாம். இப்படிக் காயத்ரீயை ஜபித்தால் யாதொரு தோஷமும் பாவமும் இல்லை. ஆனால், பிராதஸ்ஸந்தியா வந்தனம், மாத்தியானிகம், ஸாயம்ஸந்தியாவந்தனுதிகளை முறைப்படி நாள்தோறும் செய்யவேண்டும். அவைகளைத் தவற விடக்கூடாது. ஹிந்துக்கள் எல்லோருக்கும் காயத்ரி மஹாமந்திரம் பொதுவானது. வேதத்திலே இது தெளிவாய்ச் சொல்லியிருக்கிறது :— "சமானோ மந்திர:" "நான்கு வேதங்களின் சாரம் உபநிஷத்துக்கள்; ஆனால் உபநிஷத்துக்களின் சாரமாயிருப்பது, மூன்று வியாகிருதிகள் கொண்ட காயத்ரீ மஹாமந்திரம்". காயத்ரீயை இவ்வாறு அறிந்தவனே உண்மையான வேதியன். இந்த அறிவில்லாமல் போனால் நான்கு வேதங்களைக் கற்றாலும் அவனை பிராம்மணன் என்று சொல்லக்கூடாது.

காயத்ரீ ஜபத்தின் நன்மைகள்

காயத்ரீ வேதங்களின் தாய்; பாவங்களை போக்குகின்றது. காயத்ரீயைக் காட்டிலும் பரிசுத்தம் செய்யும் வஸ்து இப்பூமியிலோ, ஸ்வர்க்கத்திலோ இல்லை. நான்கு வேதங்களை அங்கங்களுடன் சொல்வதைப்போன்ற பலனை காயத்ரீ ஜபம் கொடுக்கிறது. இந்த ஒரே காயத்ரீ மந்திரத்தை நாள்தோறும் மூன்று தடவை (காலை, நடுப்பகல், மாலை) ஜபிப்பது பெரிய மங்களத்தைச் செய்கிறது. வேத மந்திரங்களில் மிக சிரேஷ்டமானது காயத்ரீ. பாவங்களை யெல்லாம் நாசம் செய்கிறது. நல்ல ஆரோக்கியம், அழகு, பலம், வீரியம், பிரும்ம தேஜசு இவற்றைக் கொடுக்கிறது.

காயத்ரீ மூன்று விதமான தாபங்கள் அல்லது துன்பங்களைத் துடைக்கின்றது. ஜபிப்பவனுக்கு 4 விதமான புருஷார்த்தங்களான, அறம், பொருள், இன்பம், வீடு (தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷஸித்திகள்) என்பவற்றைக் கொடுக்கின்றது. ஜீவனின் மூன்று விதமான கிரந்திகள் அல்லது முடிச்சுக்களை நாசம் செய்கிறது.

(அவித்தை, காமம், கர்மா.) காயத்ரீ மனதைப் பரிசுத்தப் படுத்துகிறது. பாதகனுக்கு அஷ்ட ஸித்திகளையும் கொடுக்கிறது. அவனை மிக சக்திமானுகவும், புத்தி மானுகவும் செய்கிறது. இறுதியில் ஜனன மரணம் என்ற மாயச்சுழலிலிருந்தும் அவனை விடுவித்து அவனுக்கு மோக்ஷ பதம் அளிக்கிறது.

காயத்ரி ஜபம் உபாசகனுக்கு காயத்ரிதேவதையின் தரிசனத்தைக்கொடுத்து அத்வைத பிரும்ம நிலையின் யோகீபாவமான, தன்மயம், தத்லீனம், தத்ரூபம், ததா காரம் என்ற சித்விலாசங்களையும் கொடுக்கிறது. ஆகவே "ஏ காயத்ரீ மாதா எனக்கு ஞானத்தைக்கொடு" என்று பிரார்த்தித்த உபாசகன், இறுதியில் தன்னை மறந்து, "முக்திக்கு புத்தியைக் கொடுக்கிற பரஞ்ஜோதியாய் நானே இருக்கிறேன்" என்று ஆநந்தக் கூக்குரலிடுகிருன்.

வேதங்களின் தாயாகிய காயத்ரீ மாதா நமக் கெல்லாம் நல்ல அறிவும், சுத்தமான புத்தியும், நல்ல நடத்தையும், சரியான சிந்தனையும் கொடுக்கட்டும். நமது எல்லாக் காரியங்களிலும் அவளே நமக்கு வழி காட் டட்டும்; பிறப்பிறப்பு என்ற சுழலிலிருந்தும் அவளே நம்மை விடுவிக்கட்டும். போற்றி! போற்றி! உலக மாதாவான காயத்ரீ பரதேவதை!

காயத்ரீயின் மகிமை

மனுஸ்மிருதி 2-ம் அத்தியாயம்

பிரும்மா, ரிக், யஜுஸ், சாமம் என்ற மூன்ருன வேதப் பசுவைக்கறந்து அகார, உகார, மகார என்ற மூன்று எழுத்துக்களைப் பிரித்து, இம்மூன்று எழுத்துக்களை ஒன்ருய்ச்சேர்த்து, ஆதிச் சொல்லான பிரணவத்தை ஆக்கி, யாவரும் அறிய முடியாத மிக அதிசயமான மூன்று சொற்ெருடர்களான, பூ: புவ: ஸுவ: என்ற வைகளையும் செய்தார். இந்த மூன்று சொற்ெருடர்கள்

தான், முறையே, பூமி ஆகாசம் சுவர்க்க லோகங்களாயிற்று.

பிரும்மா மறுபடியும் திரிவேதமாகிய பசுவைக் கறந்தார். அதன் பின்னர்தான் காயத்ரீ அல்லது சாவித்ரி என்று சொல்லப்பட்டதும், தத் என்ற வார்த்தையில் ஆரம்பமாகிறதுமான மூன்றடி கொண்டதும், வாயினுல் விஸ்தரிக்கக்கூடாததுமான மஹாமந்திரத்தையும் கறந்தார்.

எந்த த்விஜன் (பூணூல் போடுகின்ற பிரும்ம க்ஷத்திரிய வைசியர்கள்) ஒரு நாளைக்கு 1000 தடவை, பிரணவம், வியாஹிருதியுடன், மூன்று பாதங்கள் கொண்ட காயத்ரீயை ஜபிக்கிருனோ அவன் மஹா பாவத்தினின்றும் விடுதலை அடைகிருன் பாம்பு தன் பழைய சட்டையை உரிப்பது போல்.

மூன்றெழுத்தாலான பிரணவத்தில் ஆரம்பித்து மூன்று வியாஹிருதிகளால் (பூ: புவ: ஸுவ:) தொடரப்பட்டு இறுதியில் மூன்றடி காயத்ரியினுல் பாடப்பட்ட மந்திரத்தை வேதத்தின் முகம் என்றே (மிகச்சிரேஷ்டமானது) சொல்லலாம்.

எவனொருவன் பிரதி தினமும் 3 வருஷங்களுக்கு தொடர்ச்சியாக ஜாக்கிரதையுடன் இந்தப் புனிதமான காயத்ரீ மஹாமந்திரத்தை ஜபிக்கிருனோ, அவன் இஷ்டப்படி லோகத்தில் வேண்டிய ரூபத்துடன் சஞ்சரிக்கலாம். மூன்றெழுத்துக்கொண்ட பிரணவச்சொல் கடவுளின் சின்னம். ஐக்காக்ரியம், பிராணுயாம சஹித ஜபம், பரம பக்தியாகும். காயத்ரீயே எல்லா மந்திரங்களிலும் சிரேஷ்டமானது; இந்த மஹா உண்மையை வெளிப்படுத்த வேண்டியது கடமை. இந்த விஷயத்தில் மௌனம் சாதிப்பது நன்றன்று.

இவ்வுலகினின்றும் வேதக்கிரியைகள், ஹோமங்கள் யாக யக்ஞங்களெல்லாம் மறைந்து போய்விடலாம்.

ஆனால் அக்ஷர பிரும்மமான பிரணவமானது ஒருநாளும் மறையாது; க்ஷயமாகாது. காயத்ரீ ஜபத்திலுள்ள வார்த்தைகளை மெல்ல அக்ஷர சுத்தியுடன் உச்சரிக்கவேண்டும். அக்ஷரத்தை சுத்தமாக தவறுதல் இல்லாமல் சொல்ல வேண்டும். அவசர அவசரமாக காயத்ரியை ஓட்டாதே. எத்தனை புரஸ்ச்சரணை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆனால் அவைகளை நிறுத்தி ஒரே மனதுடன் செய்.

த்விஜயர்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட ஔபாசனம், அக்னி ஹோத்ரம், வைச்வதேவம், பிரும்ம, தேவ, பிதுர்யக்ஞாதிகள் என்ற 4 சம்ஸ்காரங்களின் பலன்களை ஒன்று கூட்டினாலும், அவை காயத்ரீ ஜபத்தின் பலனில் 1/16 அல்லது ஒரு வீசம் பாகத்திற்குக்கூட ஈடாகாது.

ஒரு பிராம்மணன், வேறு தெய்வ காரியங்கள், கிரியைகளைச் செய்யாவிட்டாலும் காயத்ரி மஹா மந்திரத்தை ஜபித்தால் பரமானந்தத்தை அடைகிறான்.

சாந்தோக்ய உபநிஷத்

"ஸத்தியமாய், பிரும்ம சிருஷ்டி யெல்லாம் காயத்ரி தான். வாக்கே காயத்ரீ. இந்த காயத்ரி வாக்கினாலே தான், இந்த பிரும்ம சிருஷ்டி எல்லாம் ரக்ஷிக்கப் படுகின்றது. இந்த காயத்ரிக்கு 4 பாதங்களும், 6 விசேஷங்களுமுண்டு. பிரும்ம சிருஷ்டியானது, காயத்ரியின் மகிமையை எடுத்து உரைக்கின்றது. காயத்ரியில் குறிக்கப்பட்ட பிரும்மனே மனிதனைச் சூழ்ந்திருக்கின்ற ஹ்ருதயாகாசம்; அந்த ஹிருதயாகாசத்தில் தான் பிரும்மன் வீற்றிருக்கும் மஹாகாசம் அல்லது சிதாகாசமுமிருக்கிறது."

(மூன்றும் அத்தியாயம் 12-ம் பிரிவு)

"சத்தியமாய் மனிதவாழ்க்கை ஒரு யக்ஞமே: ஒருவனது முதல் 24 வருஷங்கள் காலையில் செய்யும் யக்ஞம். காயத்ரியில் 24 அக்ஷரங்களிருக்கின்றன.

அந்த காயத்ரி ஜபத்தின் மூலந்தான் இந்தக் காலயக்ஞம் செய்யப்படுகின்றது.''

(மூன்றும் அத்தியாயம் 16-ம் பிரிவு)

காயத்ரி புரஸ்ச்சரணை

பிரும்ம காயத்ரீ மந்திரத்தில் 24 எழுத்துக்கள் இருக்கின்றன. ஆகையால் ஒரு காயத்ரி புரஸ்ச்சரணை என்பது காயத்ரியை 24 லக்ஷம் தடவை ஜபிப்பது. காயத்ரீ மந்திரத்தை ஒரு நாளுக்கு 3000 தடவை ஜபித்தால் இதே கணக்குப்படி, 24 லக்ஷம் தடவை ஜபித்து முடியும் வரையில் இடையருது நாள்தோறும் நீ ஜபிக்கவேண்டும். இந்த ஜபமானது மனத்தின் மாசுகளை நன்றுய்த்துடைத்து அதை, தெய்வீக விதைகள் விதைப்பதற்குத் தயார் செய்கிறது.

மராட்டியர்கள் காயத்ரி புரஸ்ச்சரணை செய்வதில் மிகவும் பிரேமையுள்ளவர்கள். பூனாவிலும் பக்கத்து இடங்களிலும் பல தட்வை காயத்ரீ புரஸ்ச்சரணை செய்தவர்கள் இன்னும் இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீமான் பண்டித மதன் மோஹன் மாளவியாஜி, காயத்ரி புரஸ்ச்சரணைப் பிரியர். காயத்ரீ பலத்திஞல் தான், அன்னுர் வெற்றி வாழ்க்கையை நடத்திஞர். காசியில் இந்துக்களுக்கு சர்வகலாசாலையை இதே பலத்திஞலே ஏற்படுத்திஞர்.

ஸ்ரீமத் வித்தியாரணிய சங்கராச்சாரிய ஸ்வாமிகளைப் பற்றிக் கேட்டிருப்பீர்கள். அத்வைதத்திற்கு பஞ்சதசி என்ற நூலை இயற்றிப் பெறும் பணி செய்திருக்கிருர்கள்; ஸநாதன தர்மத்தை தென்னுடுகளில் ஸ்தாபிக்க அரும் பாடுபட்டிருக்கிருர்கள். அந்த மஹான் காயத்ரீ புரஸ்ச்சரணை செய்தவர்கள். லோகமாதாவான ஸ்ரீ காயத்ரீ தேவி அன்னுருக்கு பிரஸன்னமாகி, அவருக்கு ஒரு வரம் ஈன்ருள். அப்போது சுவாமிகள் காயத்ரீ தேவியை வேண்டிக் கொண்டதாவது, ''தாயே, தக்ஷிண பாகங்

களில் கொடிய பஞ்சம் வந்துவிட்டது. அப்பஞ்சத்தினின்றும் மக்களைக் காக்க, ஸுவர்ண மழை பெய்யட்டும்.'' அவ்வாறே தக்ஷிணத்தில் தங்க மழை பெய்தது! காயத்ரி மந்திரத்தின் சக்தியை இப்பொழுது அறிகிறீர்களா? முன்னால் பெரிய யோக முயற்சியினின்று தவறினவர்களும், சுத்த மனதுள்ளவர்களும், ஒரே ஒரு புரஸ்ச்சரணையில் காயத்ரீ தேவியின் தரிசனத்தை அடையலாம். ஆனால் இந்த அசுத்தம் மிகுந்த கலிகாலத்தில் ஒரு புரஸ்ச்சரணை போதவே போதாது. புரஸ்ச்சரணையின் எண்ணிக்கை மக்களின் மனதிற் புகுந்திருக்கின்ற அசுத்தங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது. கீர்த்தி பெற்ற ஸ்ரீமத் மதுஸூதன ஸரஸ்வதி சுவாமிகள் கிருஷ்ண மந்திரத்தை 17 தடவை புரஸ்ச்சரணை செய்தார்களாம். ஏனென்றால் பூர்வ ஜன்மத்தில் 17 பிராம்மணர்களைக் கொன்றுவிட்டார்களாம். அந்தப் பாவம் 18-வது புரஸ்ச்சரணையின் மத்தியில், ஸ்ரீ கிருஷ்ண தரிசனத்தால் நீங்கியதாம். இதே போல்தான் காயத்ரீ புரஸ்ச்சரணையும்.

காயத்ரீ ஸம்பந்தமான சில குறிப்புகள்

புரஸ்ச்சரணைக்குப் பிறகு ஒரு ஹவன செய்ய வேண்டும். நல்ல பிராம்மணர்களையும், சாதுக்களையும், ஏழைகளையும் போஷி. இப்படிச் செய்வதால் காயத்ரீ தேவிக்கு மிகப்பிரீதி.

புரஸ்ச்சரணை செய்கிறவர்கள், பாலையும் பழத்தையுமே, ஆகாரமாகக் கொள்ளவேண்டும். இது மனத்திற்கு சாத்வீகத்தைக் கொடுக்கும். பெரிய தெய்வீக சம்பத்துப் பெறுவார்கள்.

மோக்ஷம் அடைவதற்காக மந்திரப் புரஸ்ச்சரணை செய்கிறவர்கள், நிஷ்காம பாவத்துடன் ஜபிப்பார்கள். அவர்களுக்கு உணவு விதிகள் தேவையில்லை. உலக பலனை விரும்பி சகாம பாவத்துடன், புரஸ்ச்சரணை செய்பவர்களுக்கு உணவு விதிகள் உண்டு.

காயத்ரீ மந்திரத்தை கங்கைக் கரையில், ஒரு அசுவத்த அல்லது பஞ்ச விருக்ஷத்தின் கீழே செய்பவர்களுக்கு மந்திர ஸித்தி சீக்கிரம் கிடைக்கிறது.

ஒரு நாளைக்கு 4000 காயத்ரி வீதம் இடைவிடாது ஒரு வருஷம், ஏழு மாதம், 25 நாட்களில் புரஸ்ச்சரணை முடியும். ஜபத்தை மெள்ள ஜபித்தால், ஒரு நாளுக்கு 4000 காயத்ரீ செய்வதற்கு 10 மணி நேரம் பிடிக்கும். ஒரு நாளுக்கு 4000 காயத்ரீ என்று ஆரம்பித்த பிறகு, மற்றைய நாட்களிலும் அதே எண்ணிக்கையைச் செய்ய வேண்டும். குறைக்கக் கூடாது.

புரஸ்ச்சரணை செய்யும்போது பிரும்மசரிய விரதம் முக்கியம். இந்த விரதமிருந்தால் தேவி தரிசனம் நிச்சயம்.

புரஸ்ச்சரணை செய்யும் காலத்தில், அகண்ட மௌனம் மிகவும் நன்மையைப் பயக்கும். இரவிலோ பகலிலோ, ஒவ்வொரு நாளும், இப்படி 1 வருஷம் 7 மாதம் 25 நாட்களுக்கு, ஒருவருடனும் பேசக்கூடாது. இது சாத்தியப்படாதவர்கள், மாதத்தில் ஒரு வாரத்திற்கோ, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலோ ஒருவருடனும் பேசக்கூடாது.

புரஸ்ச்சரணை செய்கிறவர்கள் எண்ணிக்கை முடியும் வரை, ஆசனத்தை மாற்றவும் கூடாது, இடத்திலிருந்து கிளம்பவும் கூடாது.

காயத்ரியின் எண்ணிக்கை சரியாவதற்கு ஒரு ஜபமாலையை உபயோகிக்கலாம். இப்படி ஒரு மணி நேரத்தில் எத்தனை காயத்ரீ செய்யலாம் என்பது கணக்காய்க் குறிக்கப்படும். இப்படிக் கணக்குப் போட்டதில் ஒரு மணி நேரத்தில் 400 காயத்ரீ செய்ய முடியும் என்று வைத்துக் கொள். அப்பொழுது 4000 காயத்ரீ செய்வதற்கு 10 மணி நேரம் பிடிக்குமல்லவா. இப்படிச் செய்தால் நல்ல ஜகாக்ரியம் ஏற்படும்; சும்மா ஜபமாலையை உருட்டிக்

கணக்குப் போடுவதில் ஐகாக்ரியம் உடைந்துவிடுமல்லவா ?

காயத்ரீ தேவியின் ரூபம் காலை, நடுப்பகல், சாயங்காலம் என்று வேளைக்குத் தகுந்தபடி மாறும். ஆனால் பலர் பஞ்சமுக காயத்ரியையே (ஐந்து முக காயத்ரியை) மூன்று காலங்களிலும் தியானிக்கிறார்கள்.

ஸாதனை

அத்தியாயம் நான்கு

குருவின் அவசியம்

குரு அத்தியாவசியம். தெய்வீக வாழ்க்கை கல்லும் கரடும் முள்ளும் பல நிறைந்தது. தடைகள், கஷ்டங்கள் வந்து கொண்டேயிருக்கும்.

குரு, ஈசுவரன், பிரும்மன், ஸத்தியம், பிரணவம், எல்லாம் ஒன்றே. குருவைப் பரிபூரண பக்தியுடன் சேவி, சேவைசெய். உன்னுடைய ஆத்மாவாகவே குருவை உன்மனதில் பிரதிஷ்டை செய். குருவை எல்லா விதத்திலும் திருப்தி செய். அவர் சொல்வதை யெல்லாம் கேள்வி, ஆக்ஷேபணை, சந்தேகமின்றி உடனே செய். அவர் வாக்கு உனக்கு வேதவாக்காகவே இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தான் நீ முன்னுக்கு வருவாய், குருவின் கடாக்ஷத்தைப் பெறுவாய். இதைத்தவிர மோக்ஷத்திற்கு வேறு வழியில்லை.

நீ குருவை தேவனைப்போல் பூஜிக்கவேண்டும். குருவின் பால் ஈசுவரன், பிரும்மனின் குணாதிசயங்களைப் பிரதிஷ்டை செய்யவேண்டும். குருவை தேவனின் அவதாரமாகக் கருது. குருவின் பாலிருக்கிற குற்றம் குறைகளைக் கனவிலும் கருதாதே. அவரது தெய்வீக குணங்

களையே எப்பொழுதும் பார்க்கவேண்டும். இப்படிச் செய்தான பிறகுதான் குருமூலமாக பிரும்ம சாக்ஷாத்காரம் பெறுவாய்.

நாளடைவில், குருவின் ஸ்தூல சரீரம் மறைந்து, அவர் மூலமாக, சர்வ வியாபியான ஆத்மாவை சாக்ஷாத் கரிப்பாய். அந்த குருவே பரப்பிரும்மம் என்றும் அறிவாய். எல்லா ரூபங்களிலும் நாமங்களிலும் உன் குருவையே, தேவனாகப் பார்ப்பாய்.

லோக விஷயங்களில் அழுந்திப்போனவர்களின் துர் சுபாவங்களையும் கெட்ட சம்ஸ்காரங்களையும் அழிப்பதற்கு குருவின் சங்கமும் சேவையும் தவிர வேறில்லை.

தன் குருவின் பக்கத்திலிருந்து மஹாபக்தியுடன் தொண்டு ஆற்றுகிற மோக்ஷப்பிரியன், சீக்கிரம் ஹ்ருதய சுத்தியடைகிறான். குருசேவையானது ஆத்ம சுத்திக்கு மிகவும் லேசான நிச்சயமான வழி. இதைப்பற்றி யாதொரு சந்தேகமும் வைத்துக்கொள்ளாதே.

உனது மோக்ஷமந்திரத்தை உன் குருவினிடமிருந்து பெறுவது சாலவும் நன்று. குரு உபதேசத்தினால் சிஷ்யனுக்குப் பிரமாத நன்மை ஏற்படுகின்றது. ஏனெனில் குருவானவர் மந்திரோபதேசத்துடன் தன் ஆத்ம சக்தியை, சீடனுக்களிக்கிறார். தகுந்த குரு உனக்குக் கிடைக்காவிட்டால் உனக்குப் பிரியமான மந்திரத்தை நீயே தெரிந்தெடுக்கலாம்; அதை நித்தியம் சிரத்தை பாவத்துடன் மானஸிகமாக ஜபி. இதனாலும் மனது சுத்தமடைகிறது. பிறகு கடவுளையே காண்பாய், சாக்ஷாத்கரிப்பாய்.

ஜப அறை

பூட்டுத் திறவுகோலுடன் ஒரு தனி அறையைத் தியானத்திற்கு வைத்துக்கொள்வது அவசியம். காலையும்

மாலையும், அந்த அறையில் சாம்பிராணி கொழுத்திவை. உன் இஷ்டதேவதையின் படத்தை அதில் தொங்கவிடு. ஜபம் செய்யும் ஆசனத்தை (மான்தோல், தர்ப்பை முதலியது) படத்தின் முன்னால் போடு. மந்திர ஜபம் செய்யும்போது உண்டாகிற ஒலி சம்ஸ்காரங்கள் அவ் வறையிலுள்ள ஆகாசத்தில் தேங்கி நிற்கும். 6 மாதத் திற்குள் அந்த அறையில் சாந்தியும் பரிசுத்தமும் நிறைந்து விடும்; அந்த அறையில் பிரத்யேகமான காந்த சக்தியும் நிலவும். உன் சாதனை உண்மையானதாயிருந்தால், இதை நீயே உணருவாய், அநுபவிப்பாய்.

எப்பொழுதாவது லோக விஷயங்களினால் உன் மனது உளைந்து திண்டாடினால், இந்த அறையை, பக்தியுடன் திறந்து தேவநாமாவை அரைமணியாவது ஜபம் செய். உடனே உன் மனது சாந்தி தெளிவுகளை அடையும். இந்த அறையில் நீ அடையும் குளிர்ச்சியும் சாந்தமும் சந்தோஷ மும் ஒரு மஸ்ஸூரி, ஸிம்லா, கொடைக்கானல், குற்றாலத் தில் கூட இருக்காது, துட்டுச் செலவழியாமலே!

தேவ நாமாவை மனப் பூர்வமான பக்தியுடன் உச்சரி. அப்பொழுது தேவ தரிசனம் சீக்கிரம் கிடைக்கும். இந்தக் கலிகாலத்தில் தேவனின் மந்திர ஜபம் மோக்ஷத்திற்கு லேசான வழி. உன்னுடைய சாதனையில், ஒழுங்கு கட்டுப்பாடு நியமம் இருக்கவேண்டும். இதை ஒழுங் காகவும், தொடர்ச்சியாகவும், திட்டப்படியே செய்யவேண்டும். தேவன் உன்னிடமிருந்து விலைபெற்ற நைவேதனங்களை வேண்டவில்லை. பலர் லக்ஷக்கணக் கான ரூபாய்களை, போஜன சாலைகளும் ஆசுபத்திரிகளும் ஏற்பாடு பண்ணுவதில் செலவழிக்கின்றார்கள். நல்லது, ஆனால் அத்துடன் உண்மையான அன்பையும் மக்கள் சேவைக்கு அர்ப்பணம் செய்தால் எவ்வளவு நன்மை? பக்தனானவன் முழுமனதுடன் சர்வவியாபியான ராமனை யோ மற்ற தெய்வத்தையோ தன் நெஞ்சில் பிரதிஷ்டை செய்யவேண்டும். அவன் வெளியுலகில் ஸ்ரீ ராமனைக்

கோதண்ட ராமனைப் பார்க்கலாம். ஆனால் அவனது நெஞ்சில் ஸ்ரீராமன் சர்வவியாபியான பரப்பிரும்மமேதான். தெய்வமானது ஸர்வ வியாபி பிரணவத்தைப்போல்; அது தியான கம்யம், தியானத்தினால் அடையக்கூடியது; அது அநுபவ கம்யம், அதை நேருக்கு நேர் பார்க்கலாம் அல்லது சாக்ஷாத்கரிக்கலாம்; அது ஜப கம்யம், ஜபத்தினாலும் தெய்வத்தை அடையலாம்.

பிரும்ம முகூர்த்தம்

அதிகாலையில் பிரும்ம முகூர்த்ததில் 4 மணிக்கு எழுந்திருக்கவேண்டும். இது ஈசுவர தியானத்திற்கு மிகவும் ஸௌலபமான காலம். அதிகாலையில் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பிறகு மனது அமைதியாயும், சுத்தமாயும், பலன் பெற்றதாயும் இருக்கும். அப்போது மனது நிஷ்களங்கமாய் இருக்கும். லோக வியாபாரம் தனது கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்களை இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை. ஆகவே, இந்த ஸமயத்தில் மனதை நல்வழிப்படுத்துவது வெகு எளிது. மேலும் இந்த வேளை உலகமெங்கும் சத்வகுணம் நிலவும் வேளை. ஆகையால் கைக்கால் முகங்களை வேண்டுமானால் வெந்நீரினால் கழுவி ஜபத்தை ஆரம்பி. ஸ்நானம் பண்ணுவது நல்லது. அது முடியாவிட்டால் உடம்பை நன்றாய்த் துடைத்துக்கொண்டு ஜபத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

இஷ்டதேவதையைத் தெரிந்தெடுத்தல்

உனது இஷ்டதேவதை, சிவன், ராமன், கிருஷ்ணன், விஷ்ணு, தத்தாத்ரேயர், துர்க்கா, காளி, காயத்ரீ இவைகளில் ஒன்றாயிருக்கலாம். உன் இஷ்டம் போல் தெரிந்தெடுக்கலாம். அல்லது ஒரு நல்ல ஜோஸியர் மூலம் தெரிந்தெடுக்கலாம். நம்மில் ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு மூர்த்தியை முன் ஜன்மங்களில் உபாசனை செய்திருக்கலாம். இந்த பூர்வ ஜன்ம வாசனை ஸூக்ஷ்மமாய் உன்னிடம் இந்த ஜன்மத்திலும் இருக்கத்தான் செய்யும்.

ஜோஸியர் உன்னுடைய பிறந்த வேளையில் உன் ஜாதகத்திலுள்ள முக்கிய கிரஹத்தையும் ராசியையும் கவனித்து, உன் இஷ்ட தேவதையைத் தீர்மானித்துச் சொல்வார். நீ ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை முன் ஜன்மத்தில் உபாஸித்திருந்தால், இந்த ஜன்மத்திலும் கண்ணனைப் பூஜிக்க நீ விரும்புவாய்.

நீ மிகவும் கஷ்டப்படும் பொழுது ஒரு மூர்த்தியின் பெயரைச் சொல்லி அழைப்பாய். இதிலிருந்தே உன் இஷ்ட தேவதையைத் தெரிந்தெடுக்கலாம். ஒரு தேள் உன்னை நன்ருய்க் கொட்டிவிட்டால், "ஹே ராமா" என்று நீ அழைக்கலாம்; மற்ருருவன், "ஹே கிருஷ்ணு" என்றழைக்கலாம்; வேருருவன், "ஹே நாராயணு" என்று அழைக்கலாம்; இன்னுமொருவன், "ஹே சிவா, சங்கரா" என்றழைக்கலாம். இந்த மூர்த்திகளின் பெயரைச் சொல்லி அழைப்பானேன் என்ருல் அது பூர்வஜன்ம வாசனைதான்.

ஜபத்திற்கேற்ற ஆஸனம்.

பத்மாசனம், ஸித்தாசனம், சுவஸ்திகாசனம் அல்லது ஸுகாசனம், என்ற நான்கு ஆசனங்களில் ஒன்றில் ஜபத்தை ஆரம்பி. ஆரம்பத்தில் அதே ஆசனத்தில் அரைமணி நேரமாவது ஜபி. மெல்ல மெல்ல மூன்று மணி நேரம் ஒரே ஆசனத்திலிருந்தே, ஜபிக்கப்பயில வேண்டும். ஆசனம் உனக்கு மிக சௌகரியமானதாயிருக்க வேண்டும்.

சிரசு, கழுத்து, முதுகெலும்பு இவைகளை ஒரு கம்பு போல், நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மான் தோலையோ, நான்காய் மடித்த கம்பளியையோ, ஜமக்காளத்தையோ உட்காருமிடத்தில் விரி. பின்னர் அதன் மேல் ஒரு மிருதுவான வெள்ளைத் துணியைப் பரப்பு. ஜமக்காளம், கம்பளி, மான் தோலைக்காட்டிலும், ஒரு பூரணமான, நகங்களுடன் அமைந்த புலித்தோல் மிகச் சிரேஷ்ட

மானது. புலித்தோலின் விசேஷமென்னவென்ருல், அது உன் தேகத்தில் இயற்கையாயுள்ள மின்சாரசக்தியை வெளிவிடாது நன்ருய்க் காப்பாற்றும். மேலும் தேக மின்சார சக்தியைச் சீக்கிரம் கிளப்பவும் செய்கின்றது. அதில் காந்த சக்தி மிகவும் நிறைந்திருக்கிறது.

ஆசனத்திலிருக்கும் போது வடக்கே அல்லது கிழக்கே பார்த்து அமர வேண்டும். ஆரம்ப சாதகன் இதை நன்ருய் கவனிக்கவேண்டும். வடக்கே பார்த்து ஜபம் செய்தால், இமயமலையில் தவமியற்றும் மஹரிஷிகளிடம் உன் மனது ஒன்றிவிடும்; அவர்களுடைய ஆசீர்வாதம் உனக்குப் பெரிதும் உதவும்.

பத்மாஸனம்

துணி போர்த்த ஆசனத்தில் அமர்ந்துவிடு. இடது காலை வலது தொடையின் மேலும், வலது காலை இடது தொடையின்மேலும் தூக்கி வை. கைவிரல்கள் உன் முட்டங்கால்களைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கட்டும். ஒரே கம்பு போல் உன் தலை, கழுத்து, முதுகெலும்பு சேர்ந்து நிமிர்ந்திருக்கட்டும். இந்தப் பத்மாஸனம் ஜபத்திற்கும் தியானத்திற்கும் ஏற்றது.

தேகத்தின் எந்தப்பாகத்தில் மனதை ஒன்றுபடுத்த

அனுஹத சக்கரத்திலிருக்கிற இருதயத் தாமரையிலாவது, ஆஞ்யாசக்கரத்தில் புருவங்களுக்கு நடுவிலாவது, உன் மனதைப் படியவை. இந்த ஆஞ்யாசக்கரத்திலே தான் ஹதயோகிகள் சொல்லுகிறபடி மனது வீற்றிருக்கிறது. இந்த மனதை ஒன்றுபடுத்த ஆசனத்தில் அமர்ந்து, கண்ணை மூடி ஜபம் செய்து தியானத்தில் இறங்கு.

உனது கண்களைப் புருவங்களுக்கு மத்தியைப்பார்க்கச் செய். இதுதான் ப்ருமத்ய திருஷ்டி என்பது. பத்மாசனத்திலோ, ஸித்தாசனத்திலோ ஸ்வஸ்திகாசனத்திலோ அமர்ந்து ஜபத்தைச் செய். இதில் சிரமப்படக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் ½ நிமிஷம், பிறகு ½ மணி நேரம் வரை, ஆசன ஜபம் பயில வேண்டும். ஜபத்தை அதற்கென்ற அறையில் செய். இப்படி ஆசன ஜபம் செய்தால் மனதின் குரங்குத்தனம் அடங்கும். ஐகாக்ரியம் வரும். மனது ஈசன்பால் ஒன்றுபடும். இதையே கண்ணன் பகவத் கீதையில் ஐந்தாம் அத்தியாயம் 27-ம் ஸ்லோகத்தில் அர்ச்சுனனுக்கு எடுத்துரைக்கிறார். "வெளி வியாபாரங்களை ஒழித்து, கண்ணை புருவமத்தியில் நோக்கச் செய்து......" இதற்கு "எதிர்ப்பார்வை" என்றும் கூறுகிறார்கள். ஏனெனின், கண்கள் நெற்றியிலிருக்கும் எலும்பை நோக்கிப் பார்க்கின்றன.

உன் அறையில் ஜபம் செய்கிற இடத்தில் அமர்ந்து, உனது கண்களை மூக்கின் நுனியைப் பார்க்கச் செய்து ஜபம் செய்யலாம். இதையும் ஆரம்பத்தில் ½ நிமிடமாக, பிறகு ½ மணி நேரம் வரை பயில வேண்டும். கண்களுக்குச் சிரமத்தைக் கொடுக்காது பயிலவேண்டும். இதற்கு மூக்கு நுனிப் பார்வை அல்லது நாசிகாக்ர திருஷ்டியென்று பெயர். உனக்கு எந்தப்பார்வை சௌகரியமோ, அந்தப் பார்வையை ஜபம், தியானத்திற்கு உபயோகிக்கலாம். ஜபம் நன்றாய் வந்துவிடும். ஐக்காக்ரியம் அதிசயமாய் நிலைத்துவிடும். இப்படி ஜபம் செய்வதை, உலாவும் பொழுதுகூட நடத்திவரலாம்.

சில ஆரம்ப சாதகர்கள் கண்களைத்திறந்து கொண்டே மனதை ஒன்று படுத்த விரும்புகிறார்கள். இன்னும் சிலர் கண்களைப் பாதி திறந்து கொண்டு சாதனையை ஆரம்பிக்கின்றனர். கண்களை மூடிக்கொண்டு ஜபம் செய்தால் மண், புழுதி முதலியன உன் கண்களில் விழாது; ஆனால் சீக்கிரம் தூக்கம் வந்துவிடும். வெளிச்சங்கள் வருவது

போவதால் கண் கூசுகின்ற சிலர் கண்களைத் திறந்து கொண்டே மனதை ஒன்றுபடுத்த முயல்கின்றனர். கண்களைத் திறந்து கொண்டிருந்தால் வெளி விஷயங்கள் உன் கவனத்தைக்கவரும். ஆதலால், உன் சுய புத்தியை உபயோகிக்க வேண்டும். உனக்கேற்றதான முறையைப் பின்பற்றுதல் நன்று. விடா முயற்சி வேண்டும். ப்ரூஸ், அரசனையே தோற்கடித்தான். அவன் ஏழு தடவை தோல்வியடைந்து எட்டாவது தடவை வெற்றி பெற்றான். அவனைக்காட்டிலும் அதிகமான பொறுமையையும் விடா முயற்சியையும் நீ பயிலவேண்டும். ப்ரூஸ் இஹலோக ராஜ்யத்தைத்தான் பெற்றான். ஆனால் நீ பரலோக ராஜ்ஜியத்தை பெறுவாய். ஆகையால் நன்றாய்ப் போரிடு மோக்ஷமார்க்கத்தில், மோக்ஷத்தையும் அடைந்து விடு ஏ வீராதி வீரனே !

ஜபம், ஒவ்வொரு நாளிலும் மூன்று தடவை

காலையிலும் மாலையிலும் ஸந்தியாவேளைகளிலும் சூரியனின் உச்சி வேளைகளிலும் நமக்குத் தெரியாத ஒரு தனிக் காந்தசக்தி உலகில் நிலவுகின்றது. அக்காலங்களில் மனதில் உயரிய எண்ணங்களும் சாத்வீகமும் தானாக நிறைகின்றது. இவ்வேளைகளில் மனது வெகு சுலபமாக தானாகவே ஒன்றுபடுகின்றது. ஆகையால் ஜபத்தைச் சந்தி வேளைகளில் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். இவ்வேளைகளில் மனது அமைதியாயும், பலம் பெற்றதாயும் இருக்கின்றது. அந்த வேளையில் மனதை தியானத்தில் அமர்த்த வேண்டும். ஆசனப் பிராணாயாமங்கள் செய்து முடித்த பிறகும், ஜபத்திலும் தியானத்திலும் இறங்க வேண்டும். ஜபத்தை ஆரம்பிக்கும் போது ஒரு விதமான மந்தம் தேகத்தில் ஏற்படுவதால் ஒன்றிரண்டு ஆசனங்களையும் பிராணாயாமத்தையும் செய்தல் நன்று. இவைகள் மந்தத்தை விரட்டிவிடும்.

பிராணாயாமத்திற்குப் பிறகு மனது ஒன்றுபடும். ஆகையால் பிராணாயாமத்திற்குப் பிறகு ஜபம், தியானம்

பயிலவேண்டும். பிராணுயாமம் தேகத்தினுள் பொதிந்த அங்கங்களுக்கும், தேகத்தில் எல்லாப்பாகத்திற்கும் நல்ல பயிற்சி கொடுக்கின்றது. அதுவே மிகச் சிறந்த தேகப் பயிற்சி.

ஒரே மந்திரத்தை பயிலுவதில் அலுப்பு ஏற்பட்டால், அதை ஒரே நாளில் 3, 4 வேளைகளில் பயில்வாய். காலையில் 4-7 மணி வரை; மாலை 4-5; இரவு 6-8. மனது உலையும் போது மந்திரத்தை வேகமாய் ஜபி. சரியான முறை எதுவென்ருல் மந்திரத்தை அதிகவேகமாயும், அதிமந்தமாயுமில்லாது உச்சரிப்பது. மந்திர அக்ஷரங்களைச் சுத்தமாய் உச்சரிக்கவேண்டும். மந்திரத்தை அக்ஷர லக்ஷம் ஜபிக்கவேண்டும். ஒரு மந்திரத்தில் 5 எழுத்துக்களிருந்தால், மந்திரத்தை 5 லக்ஷம் தடவை உச்சரிக்கவேண்டும். இதுவே அக்ஷர-லக்ஷ ஜபம் என்பது.

ஒரு நதி, ஏரி அல்லது கிணற்றின் கரையிலுட்கார்ந்தால் மனது சிரமமில்லாது ஒன்றுபடும். இது போலவே, மலைச்சிகரத்திலோ, ஒரு ஏகாந்தமான அழகிய தோட்டத்திலோ, தனி அறையிலோ ஜபம் செய்வது சுகம். வயிறு நிரம்பி இருக்கும்போது மந்திர ஜபம் வேண்டாம். தூக்கந் தான் வரும். ஆகையால் எப்பொழுதும் சிறிய அளவில் சாத்விக உணவையே உட்கொள்வாய். ஏதாவது ஒரு தியான ஸ்லோகத்தைச் சொல்லிக்கொண்டு ஜபத்தில் உட்காரு. இப்பொழுது உன் மனம் மேல் நிலைமையை அடையும். ஜபமணிகள் சிரமமில்லாமல் ஆனந்தமாய் உருளும். உன்னுடைய தெய்வீக ஸாதனையில் எப்பொழுதும் உன் சுயபுத்தியை உபயோகிக்கவேண்டும். சில சமயம் க்ஷேத்ராடனம் செய். பரிசுத்தமான கங்கை நதிக்கரையில் ஜபம் செய்வது நல்லது. இதனுல் விசேஷ முன்னேற்றம் அடையலாம். ரிஷிகேசம், ஹரித்வாரம், காசி போன்ற இடங்களில் மனது உலக விஷயங்களிலிருந்து விடுபட்டு நன்ருய் ஜகாக்ரியத்துடன் ஜபத்தில் ஈடுபடும். நீ செய்யும் ஜபத்தை உன் தெய்வீக வாழ்க்கை நாட்குறிப்பில் நாள் தோறும் பதிவு செய்.

நீ நித்தியம் செய்யும் ஜபத்திற்கு மேற்குறித்த டயரியில் ஒரு கணக்கு வை. ஜபமாலையை உருட்டும்போது ஆள் காட்டி விரலை உபயோகிக்காதே; வலது கட்டை விரலையும் வலது மத்திய விரலையுமே பழகு. உன் கையையும் ஜப மாலையையும் நன்ருய் ஒரு துணியிஞலோ, துண்டிஞலோ அல்லது துணி தலைப்பாவிலோ (கியாப்) மூடிவிடு. அப்படிச்செய்தால் பிறர் நீ ஜபம் செய்வதைப் பார்க்க முடியாது.

அடிக்கடி உன் வாழ்க்கையை உள்நோக்கிப்பார். உன் மனதின் விருத்திகளை (எண்ண அலைகளை) ஜாக்கிரதையாய்க் கவனி. ஒரு தனி அறையில் சில பொழுதைக் கழி. உணவில் பல்வேறு ருசியுள்ள உணவுகளை உன் நாக்கு வேண்டுவதுபோல, ஜபத்திலும் மாறுதல் வேண்டும். மானஸிக ஜபம் அலுத்துவிட்டால் மனது கவனம் கெட்டு வேறு விஷயங்களைப் பற்றி நினைக்கும். அப்பொழுது வாய்விட்டு உரத்து ஜபம் செய். உரத்து ஜபம் செய்வதில் ஒரு குறை இருக்கிறது: ஒரு மணி நேரத்திற்குள் நீ அலுப்பு அடைகிருய். மூன்று வித ஜப முறைகளையும் நன்கு உபயோகிக்கவேண்டும். மானஸிக, உபாம்ஸு, வைகரி. உன் சுய புத்தியை உபயோகி. ஆரம்பத்தில் மந்தமான புத்தி உள்ள சாதகன், சத்விஷயங்களில் ஈடுபடாத சாதகன், மானஸிக ஜபம் செய்யக் கஷ்டப்படுவான்.

ஸ்ரீ ராம மந்திரத்தை மானஸிகமாய் ஜபிப்பதற்கும் நமது மூச்சுக்கும் நல்ல சம்பந்தமுண்டு. சோஹம் என்ற வேதாந்த அஜப மந்திர ஜபத்திலும், இதை அறிகிருேம். இந்த அஜப மந்திரத்தில் உதடுகள் கூட அசைவதில்லை, ஸ்ரீ ராம அஜப மந்திர ஜபத்தில், மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்போது ரா வென்று மனதில் சொல்லிக்கொள்; மூச்சை வெளியே தள்ளும் போது, ம வென்று மனதில் உரை. இந்த வழக்கத்தை உலாவும் பொழுது வைத்துக்கொள். சிலருக்கு இது சுலபமாயிருக்கலாம். ஜப அறையில் தியா

னம் செய்யும் போது இந்த அஜப மூச்சு ஜபத்தைப் பழகலாம்.

ஜபமாலையின் அவசியம்

ஒரு ஜபமாலை இன்றியமையாதது. உன் சட்டைப் பையிலோ தலையணையின் அடியிலோ ஜபமாலை இருக்க வேண்டும். மாயையின் காரியமாகிய அவித்தையினால் ஜீவன் கடவுளை மறந்து விடுகிறான். அப்பொழுது ஜப மாலை இறைவனை அவனுக்கு நினைவூட்டும். இரவில் மலஜலாதி உபாதையைக் கழிப்பதற்கு நீ படுக்கையினின் றும் கிளம்பினால் ஜபமாலை உன்னைப் பார்த்து "என்னை ஒன்றிரண்டு தடவை உருட்டமாட்டாயா?" என்று சொல்லும். இந்தக் கெட்ட மனதை அழிக்க ஜபமாலை ஒரு நல்ல ஆயுதம். அது உன்னைக் கடவுள் அல்லது பிரம் மத்தின்பால் செலுத்துகின்ற சவுக்கு. ஜபம் செய்யும் போது 108 மணிகள் கொண்ட ஒரு ருத்திராக்ஷ மாலையை யாவது துளசி மாலையையாவது உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு வக்கீலைப் பார்க்கும்போது அல்லது நினைக்கும் போது கோர்ட்டு, வியாஜ்ஜியம், பத்திரங்கள், கக்ஷிக் காரர்கள் என்றவை ஞாபகத்திற்கு வருவது போலவும், ஒரு டாக்டரைப் பார்க்கும்போது அல்லது நினைக்கும் போது ஆஸ்பத்திரி, வியாதியஸ்தர்கள், வியாதிகள், மருந்துகள் முதலியன உன் ஞாபகத்திற்கு வருவனபோல வும் நீ ஒரு ஜபமாலையைப் பார்க்கும்போதும், நினைக்கும் போதும், பரிசுத்தம், தெய்வீகத்தன்மை, தெய்வத்தின் மகிமைகள், தெய்வீக புத்தி, தெய்வ சக்திகள், தெய்வீக அன்பு, தெய்வத்தின் சர்வ வல்லமை முதலிய தெய்வீக விஷயங்களைப் பற்றி நீ நினைக்கிறாய். ஆகையால் ஒரு ஜபமாலையை உன் கழுத்தைச் சுற்றி எப்பொழுதும் அணிந்து கொண்டு ஜபம் செய். இதற்கு வெட்கப்படவே கூடாது. ஏ, ஆங்கிலம் பயின்ற யுவர்களே! ஜபமாலை கடவுளைப்பற்றியும் கடவுளை அடையும் வழிகளைப்பற்றியும் உங்களுக்கு நினைவூட்டும். விலையுயர்ந்த நவரத்ன மாலை

களை அணிவதைப் பார்க்கிலும், ஜபமாலை உங்களுக்குப் பெரும் பொருளைக் கொடுக்கும். உங்களை இந்த மாயச் சுழலான சம்சாரத்தினின்றும் விடுவித்து ஒப்பற்ற, விலை மதிக்க முடியாத பரம் பொருளான பரமேச்வரனையே உங்களுக்குக் கொடுக்கும் !

எப்படி ஜபமாலையை உபயோகிப்பது?

ஜபமாலையில் 108 மணிகள் உண்டு. அதில் ஒரு மணி மற்ற மணிகளைக் காட்டிலும் சற்று பெரியதாயிருக்கும். இந்த இடத்திற்கு மேரு என்று பெயர். அந்த மேரு மணி 108 நாமாக்களை மந்திர ஜெபம் செய்தாயிற்று எனக் கூறும். இந்த மேருவை அடைந்ததும் உன் விரல்களைத் திருப்பி பின்னோக்கி ஜபம் செய்து கடைசி மணிக்கு வரவேண்டும். மறுபடியும் ஜபம் செய்து மேரு வரைக்கும் ஜபி. மறுபடியும் மேருவிலிருந்து பினனோக்கி ஜபம் செய். அதாவது மேருவைக் கடக்கக்கூடாது. ஜபம் செய்யும்போது ஆள் காட்டி விரலை உபயோகிக்கக்கூடாது. கட்டை விரலையும் (பருவிரல்) மூன்ருவது விரலையுமே உபயோகித்து ஜபமாலையை உருட்டு.

ஜபத்தை எப்படிக் கணக்கிடுவது?

ஜபமாலையில்லாவிட்டால் உன் வலது கைவிரல்களை உபயோகி. இடது கட்டை விரலால் கணக்கிடலாம் வெகு கணக்காக. ஒவ்வொரு விரலிலும் மூன்று வரிகள் இருக்கின்றன: வலது மூன்று விரல்களிலும் (மத்திமா, பௌத்திரம், சுண்டு விரல்களில்) எண்ணிக்கை 9 ஆகும். வலது கட்டை விரலை ஒன்ருகக் கருதினல் 10 கணக்காய் விடும். பிறகு இடது கட்டை விரலை மடக்கி, இடது கை மற்ற விரல்களை மடக்கினுல் 50 கணக்காய் விடும். 108 கணக்காய் விட்டால் இடது சுண்டு விரலில் ஒரு மாலை என்று கணக்கிடு. இப்படி 5 விரல் கோடுகளில் கணக்கு வைத்தால் 15 மாலை என்று கணக்கிடலாம். இப்படியே கணக்கு வைத்துக்கொண்டு போகலாம்.

வேறொரு கணக்கிடும் வழி இருக்கிறது; ஒரு மாலை ஜபம் முடிந்ததும் ஒரு சிறு கல்லை வை; அல்லது 15 மாலை ஜபம் முடிந்ததும் ஒரு கல்லை வை. இன்னும் வேறொரு கணக்கிடும் வழி உண்டு. ஒரு கடிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டு, எத்தனை மாலை ஜபம் இரண்டு மணி நேரத்தில் உன்னால் செய்யக்கூடும் என்று குறி. 2 மணி நேரத்தில் 21600 தடவை ராம் ஜபம் அல்லது பிரணவ ஜபம் உன்னால் செய்ய முடிந்தால், அப்படியே ஒவ்வொரு நாளும் 2 மணி நேரத்திற்கு ஜபம் செய். இப்படி ஜபக் கணக்குச் செய்ய லாம்.

ஜபத்தில் மாறுதல்கள்

மந்திரத்தை சிலகால் வாய்விட்டு ஜபி, சிலகால் ரகசிய மாய் ஜபி. சிலவேளை மானஸீகமாய் ஜபி. ஒரே முறை யில் ஜபித்தால் அலுப்பு உண்டாகின்றது. மாறுதலை மனது விரும்புகிறது. மானஸீகமாய் ஜபிப்பதில் பலன் அதிகம். வாய்விட்டுரைக்கும் ஜபம் வைகரி யெனப்படும். ரகசிய மாய் முணுமுணுத்து ஜபிப்பது உபாம்சு என்று கூறுவர். பாவமல்லது உணர்ச்சியற்ற ஜபத்திற்குக்கூட இருதய சுத்தி மனோசுத்தி செய்யும் பலன் அதிகம். மனது சுத்தப் பட்டுக்கொண்டு வரவர இது விஷயம் அனுபவத்தில் பார்க்கலாம்.

வாய்விட்டுக் கிளம்பும் ஜபம் சம்பந்தமில்லா உலக சப்தங்களை நீ கேட்காது செய்கின்றது. இதனால் ஜபம் கலையாமல் ஓடுகின்றது. மானஸீக ஜபம் சாதாரண மக்களுக்குக் கஷ்டமாயிருக்கிறது. வெகு சீக்கிரம் அவர் கள் ஜபம் தடைபடுகின்றது. இரவில் ஜபம் செய்யும் போது தூக்கம் வரும். அப்பொழுது ஜபமாலையை உருட் டிக்கொண்டே உரத்து ஜபி. இப்படித் தூக்கத்தை விரட்டி விடலாம். தூக்கம் வரும்போது மானஸீக ஜபத்தை நிறுத்து. தூக்கத்தைத் தடுக்க நின்று ஜபம் செய்யலாம்.

சாண்டில்ய உபநிஷத்து சொல்லுகிறதாவது 'வைகரி ஜபம்' வேதத்தில் கூறிய பலனைக் கொடுக்கும். உபாம்சு ஜபம் இதைப்போல் 1000 மடங்கு அதிகமான பலனைக் கொடுக்கும். மானஸீக ஜபமோ, வைகரி ஜபத்தைப் போல் கோடி மடங்கு அதிகமான பலனைக் கொடுக்கிறது!

ஒரு வருஷம் உனது கண்டம் அல்லது தொண்டை பாகத்தில் ஜபம் செய். இதுதான் பக்கத்தார் கேட்கக் கூடிய உரத்த வைகரி ஜபமாகும். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு உன் நெஞ்சில் ஜபம் செய். அதாவது மானஸீக ஜபம் செய். பின்னர் உன் நாபிப் பிரதேசத்தில் (தொப்புள் அல்லது கொப்பூழ்) ஓர் ஆண்டு ஜபம் செய். இந்த மூன்றுவது வகை ஜபத்திலே பிராணுயாமம் அல்லது மூச்சு விடுவது சேரும்.

சாதனை முதிர முதிர உன் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மயிர்க்காலும்கூட ஜபத்தை உச்சரிக்கும். உன் உடல் முழுதும் மந்திர ஒலி அலைகளால் நிரம்பி நிற்கும். இப்போது, நீ கடவுளின் பிரேமையிலே ஆழ்ந்து விடுவாய். உன் உடம்பு துடி துடிக்கும். நீ தாரைதாரையாய் ஆனந்தக் கண்ணீர் விடுவாய். ஒரு தெய்வீக மனோ நிலையில் நீ இருப்பாய். அருள் வாக்கு, ஞான ஒளி, ஆனந்தம், மெய் மறத்தல், தெளிவு, ஞானதிருஷ்டி, பரமானந்த நிலையில் நீ இருப்பாய். இந்த நிலையில் அருட் பாக்கள் (கவிதைகள்) வெகு அழகாகச் செய்வாய்.

கடவுளின் பெயரை இடைவிடாது ஜபி. இதனுல் மனது எளிதில் கட்டுப்படும். ஜபிக்கும் போது பூரண நம்பிக்கை கடவுள்பாலிருக்க வேண்டும். அந்தரங்கப் பிரேமையுடனும் அநுராகத்துடனும் ஜபி. அவனை விட்டுப் பிரிந்திருக்கிறேமே என்ற பரம துக்கத்தினுல் ஆறு ஆருகக் கண்ணீர் வடிக்க வேண்டும். ஆதலால் பகவன் நாமாவை ஜபிக்கும்போது அவன் உன் இருதய கமலத்தி லிருக்கின்றுன் 'என்ற நினைவிருக்க வேண்டும். அவன்

சங்கு சக்கர கதாதாரியாய், ஜாஜ்வல்லியமான பிரகாசத்துடனும், மின்னுகின்ற பட்டு வஸ்திரங்களை யணிந்தும், மார்பில் அழகான ஸ்ரீவத்ஸ மருவையும், கௌஸ்துப மணியையும் அணிந்துகொண்டு, உன் ஹ்ருதய புண்டரீகத்தில் நிவாஸம் செய்கிறான் என்றனர்.

ஜபத்தில் மூலபந்தமும், கும்பகமும்

ஸித்தாஸனத்தில் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்கிறாய். அப்போது யோனி பாகத்தை இடது குதிக்காலால் அமுக்கிக் குத பாகத்தைச் (மலம் கழியுமிடம்) சுருக்கி ஜபம் செய்தால்; மனது சீக்கிரம் ஒன்றிவிடுகிறது. இந்தப் பயிற்சியால் அபானவாயு கீழ் நோக்கி வராது. இதற்கு மூலபந்தம் என்று ஹடயோகத்தில் பெயர். பத்மாஸனத்திலிருந்து கொண்டு ஜபம் செய்யும்போது, நீ மூலபந்தப் பயிற்சி செய்வதற்காக யோனியைக் குதிக்காலால் அமுக்க வேண்டாம்.

ஜபம் செய்யும்போது மூச்சை எவ்வளவு காலம் நிறுத்தலாமோ, அவ்வளவு நீண்ட காலம் நிறுத்து. இதைத்தான் கும்பகம் என்று ராஜயோகிகள் கூறுகின்றனர். இந்தக் கும்பகமும் மனதை நிறுத்தி வைத்து ஒன்றுபடுத்துகிறது. மிகவும் ஆந்தரிக (மனதிற்குள்ளே) சந்தோஷத்தை அடைவாய்.

மந்திர ஜபம் செய்யும்போது, மந்திரத்தின் பொருளில் கருத்தூன்றி இரு. மந்திர தேவதையின் பெயர் எதுவாகவிருந்தாலும், அது உண்மையில் சுத்தம், பரிபூரணம், பரம்ஜோதி, நித்தியவஸ்து, மோக்ஷப் பொருளைக் குறிக்கின்ற சத் சித் ஆனந்தம் என்ற பிரம்மமே என்று நினைவிருக்கட்டும் !

ஜபமும் கர்மயோகமும்

நீ அவயவங்களால் எந்த வேலை செய்தாலும் உன் மனம் கடவுளிடம் இருக்கட்டும். பகவந் நாமாவை நினைக்கட்டும். இது முடியாத காரியமில்லை. பிடில், ஹார்மோ

னியம் வாசிக்கிறவர்களும் டைப் அடிக்கிறவர்களும் பிறரிடம் பேசிக் கொண்டே சிரித்துக்கொண்டே தமது வேலையைச் செய்யவில்லையா? இது பழக்கத்தில் வருகிறது. கை வேலை, மூளைச் செலவில்லாது, பிசகில்லாது நடக்கிறது. ஆதலால் சம்பாஷணைக்கு யாதொரு தடையுமில்லை. மனதின் ஒரு பாகம் கை வேலையைச் செய்கிறது. மற்றொரு பாகம் ஏன் கடவுளிடம் இருக்கலாகாது? ஆகையால் கை வேலை செய்யும்போது, தேவ நாமாவை ஜபி. ஏன், ஒரே காலத்தில் 8 விஷயங்களைச் செய்யக்கூடிய அஷ்டாவதானிகள் இருக்கிறார்கள்! இதெல்லாம் மனப் பயிற்சியிலிருக்கிறது. இப்படி வேலை செய்யும்போதே கடவுள் நாமாவை உச்சரித்தல், கர்மயோகமும் பக்தி யோகமும் கலந்ததாகும்.

கண்ணன் சொல்லுவதைக் கேள்:— (பகவத்கீதை 8-வது அத்தியாயம். 7-வது ஸ்லோகம்).

தஸ்மாத் ஸர்வேஷு காலேஷு மாமனுஸ்மரயுத்யச
மய்யர்பிதம் மனோ புத்திர் மாமேவைஷ்யஸி
அஸம்சய :

அதாவது, ''எக்காலத்திலும் என்னைப்பற்றி நினைத்துக்கொண்டிரு, அந்த நினைவில் பாரதப் போரைச் செய். உன் மனதும் புத்தியும் என்னிடமேயிருக்கட்டும். அப்படிச் செய்தால், நிஸ்சந்தேகமாக, நீ என்னை அடைவாய்''— பசுவானது தனிமையில் மேய்ந்து கொண்டிருந்தாலும், அதன் ஞாபகமெல்லாம் தொழுவத்திலுள்ள தன் கன்றின் மேலேதான் இருக்கிறது. இதே மாதிரி, வேலை செய்யும் போதும் (மானஸிக) ஜபம் செய்.

லிகித ஜபம்

பிரதி தினமும் ஒரு தனிப்பட்ட நோட்டுப் புத்தகத்தில், உன் குரு மந்திரத்தையோ, இஷ்டதேவதையின் மந்திரத்தையோ, அரை மணிநேரம் எழுது. மந்திரத்தை

எழுதும்போது மௌனம் சாதிக்க வேண்டும். மந்திரத்தை மையில் பேனாவைக் கொண்டு, தெளிவாக எழுது. ஞாயிறு தோறும், ஒருமணி நேரம் மந்திரத்தை எழுது. உன் நண்பர்களையெல்லாம் ஓரிடத்தில் கூட்டி, அவர்களையும் உன்மாதிரி லிகித ஜபம் எழுதச் செய். இந்த லிகித ஜபத்தினால் மனதின் ஒன்றுபடும் திறமை, அற்புதமாய் விருத்தியடைகிறது. உன் குடும்பத்தாரையும் லிகித ஜபம் செய்யச் சொல்லு. கணக்கிலடங்காத தெய்வீக பலன்களை, லிகித ஜபத்தினாலடையலாம்.

குறிப்பு :- லிகித ஜபம் எழுதும் முறையும் வகையும் லிகித ஜபத்தைப் பற்றிய விதிகளும் பின்வரும் பக்கங்களில் விரித்துக் கூறியிருக்கிறது. வேதங்களில் குறித்திருக்கிற பலவித ஜப ரகங்களில், வைகரி, உபாம்ஸு, மானஸிக முதலியனவற்றில், லிகித ஜபம் நல்ல பலனுடைத்தானது. அது மனது ஒன்றுபடுவதற்கு உதவுகின்றது; ஸாதகனை தியானத்தில் இறங்க வைக்க உதவுகின்றது.

தன் பிரியம்போல ஸாதகன் தன் இஷ்ட தேவதையைத் தெரிந்தெடுத்த பிறகு, மந்திர ஜபத்தை அர்த்தத்துடனும் பாவத்துடனும், வாய் மூலமாகவும், லிகித ஜபம் மூலமும், ஜபித்துப் பழகவேண்டும். வாய் ஜபத்திற்கு ஜபமாலையும் லிகித ஜபத்திற்கு ஒரு நோட்டும் பேனாவும் மசியும் உபயோகிக்க வேண்டும். எந்த எழுத்திலும் லிகித ஜபத்தை எழுதலாம், எந்த பாஷையிலும் எழுதலாம்

பின்வரும் விதிகளை, லிகித ஜபத்திற்குப் பின்பற்ற வேண்டும் :—

ஒழுங்கும் தொடர்ச்சியும் இன்றியமையாதது. இந்த இரண்டும் ஸாதகனை மிகவும் தூக்கிவிடும்.

உடலும் மனதும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். ஜபத்திற்கு உட்காருமுன் கை, கால், முகம், வாய்களை நன்றாய்

அலம்ப வேண்டும். உலக எண்ணங்களை மனதினின்றும் விரட்டி அடிக்கவேண்டும்.

ஒரே ஆசனத்தில் அமர்ந்து எழுத வேண்டும். அடிக்கடி ஆசனத்தை மாற்ருதே. ஒரே ஆசனத்தில் இருந்து எழுதுவது, உன் மன உறுதியையும் பலத்தையும் விருத்தி பண்ணும்.

மந்திரம் எழுதும்போது மௌனம் சாதிக்க வேண்டும். அநாவசியமாய்ப் பேசுவதில், நமது காலத்தையும் சக்தியையும், வீணில் விரயம் செய்கிருேம். மௌனம் சாதித்தால் அதிக வேலை செய்யலாம்.

எழுதும்போது அங்குமிங்கும் பார்க்காதே, பார்த்துக் கொண்டிராதே. கவனம் நோட்டுப் புத்தகத்திலேயே இருக்கட்டும். இது மனது ஒன்றுபடுவதற்கு உதவுகின்றது.

மந்திர ஜபத்தை எழுதும்போது மானஸிகமாய் மந்திரத்தைச் சொல்லிக் கொண்டிரு. தேவ நாமத்தை ஒரு தரம் எழுதுவதற்குள் மூன்று தடவை மனதிலும் ஜபிக்கலாம். இப்படி நீ உள்ளும் புறமும் மந்திர ஜபத்தில் மூழ்கி விடுவாய்.

ஒருதடவை மந்திர ஜபம் எழுத உட்கார்ந்தால் குறைந்தபக்ஷம் இத்தனை எண்ணிக்கை ஜபம் ஆக வேண்டுமென்ற தீர்மானம் இருக்கவேண்டும். இதனுல் உன் சாதனை உளையாது முழுபலத்துடன் இருக்கும். நீ ஒரு நாளும் மந்திரஜபம் எழுதாதிருக்க மாட்டாய்.

லிகித ஜபம் ஆரம்பித்தால், அன்றையக் கணக்கு அளவு ஜபம் எழுதி முடிந்தாலன்றி, இடத்தை விட்டுப் பெயராதே. வேறு விஷயங்களில், உன் மனது பாயக் கூடாது. மனது இப்படி அலைந்தால் அது ஸாதனைக்குத் தடையாகும். ஒரு தடவை ஜபத்திற்கு உட்கார்ந்தால், அரை மணி நேரமாவது லிகித ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

மனது ஒன்றுவதற்கு ஓர் உபாயம் : எழுதுவது ஒன்று போலிருக்க வேண்டும். இடதிலிருந்து வலமோ (சாதாரணம்) வலதிலிருந்து இடமோ (உருது பாஷை) எழுத வேண்டும். ஒரு தடவை ஜபத்தில் இரண்டு முறைகளும் கலக்கக்கூடாது. மேலும் மந்திரம் பூராவும் ஜப நோட்டில் எழுத வேண்டும். அது தொடர்ச்சியாய் எழுத வேண்டும். வரி முடிந்து விட்டாலும் ஜபம் பாதியில் நிறுத்தலாகாது, மறுவரியில் தொடர்ந்து எழுத வேண்டும். வேறு அலுவல் வந்துவிட்டதென்று ஜபத்தை நிறுத்திவைத்து, அலுவல் முடிந்த பிறகு அந்த ஜபத்தை முடிக்கலாகாது.

ஒரு மந்திரம் தெரிந்தெடுத்தபிறகு அதையே ஜபித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். மந்திரங்களைச் சமயம் போல இஷ்டப்படி மாற்றலாகாது.

இந்த லிகித ஜப விதிகளை ஒழுங்காய்ப் பின்பற்றி, சீக்கிரத்தில் மந்திர ஜபத்தில் வெற்றியடையுங்கள். உங்களுக்கு ஐகாக்ரியம் அற்புதமாய் வரும். சாதனை பலத்தினால், மந்திர சக்தி உன்னுட்புகுந்து மந்திர தேவதையுடனே வாழ்வாய் நீ.

மந்திர நோட்டுப் புத்தகத்தை நன்றாய் வைக்க வேண்டும். அதற்கு தேவதா உபசாரம் செய். ஒரு நோட்டு முடிந்தால் அதை ஒரு பெட்டியில் பத்திரமாய் வை. அப்பெட்டியை உன் பூஜை அறையில் வை. சுவாமி படத்தின் முன்னே வை. இந்த நோட்டுப் புத்தகங்களின் இருக்கையே உன் ஸாதனைக்கு வேண்டிய நல்ல சம்ஸ்காரங்களை உண்டாக்கும்.

லிகித ஜபத்தின் நன்மைகளை நம்மால் தகுந்தபடி எடுத்துரைக்க முடியாது. சித்த சுத்தி, மனது ஒன்றுதலுடன், ஆசன ஜெயம், இந்திரிய நிக்ரஹம் (முக்கியமாய் கண்களும் வாக்கும்) ஆத்மீக சக்தி இவைகளை உனக்குக் கொடுக்கும். மன அமைதியை சீக்கிரம் அடைவாய். தேவனையே அனுபவி விடுகிறாய். இப்பெரும் பயன்களை, லிகித ஜபத்தின் மூலமாய்த்தான், நீ அநுபவிக்கலாம்.

ராஜ யோகத்தைப் பற்றித் தெரியாதவர்கள், லிகித ஜபத்தை உடனே ஆரம்பிக்கவும். அன்னார், தினசரி அரை மணி நேரமே லிகித ஜபம் செய்தாலும், 6 மாதத்தில் பெரும் பயனை அடைவார்கள்.

ஜபத்தின் கணக்கு

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை அறியாமலே, ஒரு நாளுக்கு 21600 தடவை ஸோஹம் ஜெபம் செய்கிறான். 21600 தடவை ஸோ என்று மூச்சை உட்கொண்டு, ஹம் என்று மூச்சை வெளிவிடுகிறான். நான் சொல்லுகிறேன், நாள் தோறும் 21600 தடவை நீ உன் இஷ்ட தேவதையின் நாமாவை ஞாபகத்துடன் ஜபிக்கவேண்டும். மனது சீக்கிரம் சுத்தியடையும்.

நாள்தோறும் நீ 200 தடவை ஜபமாலையை உருட்டினால் போதாது, 500 தடவை உருட்டி ஜபம் செய்யவேண்டும். நீ ஒரு நாளைக்கு உணவும் பானமும் 4 தடவை அருந்த வில்லையா, அதுபோல் ஒரு நாளைக்கு 4 தடவை ஜபம் செய்யவேண்டும். சாவு எப்பொழுதும் திடீரென உன்னைத் தாக்கலாம். ராம நாமாவைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால், புன்முறுவலுடன் சாவை எதிர் நோக்கலாம். யாத்திரை செய்யும் காலத்தில்கூட, ராம ஜபத்தையும் கீதா பாராயணத்தையும் செய்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், யாத்திரை காலங்களில் சாப்பிடாமலிருக்கிறோமா? இப்படிச் செய்தால் எப்போதும் உன்னைப் பாதுகாக்கிற அந்தர்யாமிக்கு நீ நன்றி செலுத்துவதாகும். மோக்ஷ நோக்கத்துடன் மந்திர ஜபம் செய்பவர்களுக்கு, ஜப விதிகள் கட்டுப்பாடுகள் ஒன்றும் கிடையாது. உலக பலன்களையோ, ஸ்வர்க்காதி ஸுகங்களையோ எதிர்பார்த்து சகாம பாவத்துடன், மந்திர ஜபம் செய்பவர்களுக்குத்தான், விதிகள் கட்டுப்பாடுகள். ஒன்று இரண்டு என்ற இயற்கைப் போக்கைக் கழிக்கும் நேரத்தில் கூட, ஜபமாலையைக் கழுத்தில் அணிந்து கொண்டிருக்கலாம்.

மானஸிக ஜபம், மற்றிரண்டு வித ஜபங்களைக் காட்டிலும் அதிக நேரம் பிடிக்கின்றது. ஆனால் சிலர் மானஸிக ஜபத்தை வேகமாய்ச் செய்யக்கூடும். சில மணிநேரம் கழிந்த பிறகு, மனது மந்தப்படுகின்றது. ஜபத்தை சக்தியுடன் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது ஜபத்தின் வேகம் தானாகக் குறைகின்றது. கடிகாரத்தை வைத்துக் கொண்டு மந்திர ஜபம் செய்கிறவர்கள், மந்த உணர்ச்சிக்கு இரையானால், உடனே ஜபமாலையை உருட்டி ஜபிக்க வேண்டும். ஜபமணிகளை உருட்டுவதில் கைவலித்தால் தைலி என்ற ஜபமாலைப் பையினால், கையை மூடிக் கொள்ளவும்.

எப்போதும் நிதான வேகத்துடன் ஜபிக்க வேண்டும். ஜபத்தினால் ஆகிற நன்மைகளைப் பயப்பது ஜபவேகமல்ல; பாவமும் மனதின் ஒன்றும் சக்தியுமேதான். ஜபம் செய்யும்போது அக்ஷர சுத்தி அத்தியாவசியம். ஒவ்வொரு சொல்லையும் தெளிவாய், ஸ்பஷ்டமாய் ஜபிக்கவேண்டும்; மந்திரக்கொலை ஆகாது. இது முக்கியம், முக்கியம், முக்கியம். ஒரு தச்சனோ, கொத்தனோ, கண்டிராக்டரோ, வேலையை அவசர அவசரமாகச் செய்து முடித்து மாலையில் கூலிவாங்க ஆத்திரப்படுவது போல், சில சாதகர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் சில மணி நேரத்தில் ஒரு லக்ஷம் நாமாவை முடித்து விடுகிறார்கள். கடவுளிடம் இந்த காண்டிராக்ட் வேலை வைத்துக் கொள்ளாதே. இந்த அவசர ஜபம் கூடாது. ஆனால் மனது மந்தப்பட்டு விட்டால் அல்லது வெளி விஷயங்களில் பாய்ந்துக் கொண்டிருந்தால் மட்டுமே, சுமார் 15 அல்லது 30 நிமிஷங்களுக்கு நீ மின்னல் வேகத்தில் ஜபம் செய்யலாம். அப்பொழுது மின்னல் வேக ஜபம் மனதைத் திருப்பி லக்ஷியத்தில் ஒருமைப்படுத்த உதவுகின்றது.

புரஸ்ச்சரணை செய்பவர்களும், தினசரி மோக்ஷ டைரி எழுதுகிறவர்களும், நித்திய ஜபக்கணக்கில், மிகக் கறாராகயிருக்க வேண்டும். ஓடுகிற மனதை எட்டிப்பிடித்

துக் கட்டுப்பாடு செய்வதில் செய்யும் மின்னல் வேக ஜபத்தை கணக்கிட வேண்டாம். இல்லாவிட்டால் மோக்ஷ டைரி பொய்த்துவிடும். புரஸ்ச்சரணைக் கணக்குத் தவறி விடும். ஆகையால் நீ செய்யும் ஜபம் உண்மையானதாய் இருக்க வேண்டும் என்பதை மறவாதே.

ஹரி ஓம் ஜபத்தை 14 மணி நேரத்தில் 3000 மாலைகள் செய்யலாம். 7 மணி நேரத்தில், ஸ்ரீ ராம மந்திரத்தை ஒரு லக்ஷம் தடவை ஜபிக்கலாம். அரைமணி நேரத்தில் ஸ்ரீ ராம நாமத்தை 10000 தடவை ஜபிக்கலாம். ஒரு மந்திரத்தை 13 கோடி தரம் ஜபித்தால், இஷ்டதேவதையை ஸ்தூலமாய் தரிசிக்கலாம். இந்த முயற்சியில் உண்மையாயும் சிரத்தையுடனும் உழைத்தால், 4 ஆண்டுகளில் தேவ தரிசனத்தைப் பெறுவாய்.

புரஸ்ச்சரணை செய்பவர்கள் பாலையும் பழத்தையுமே உட்கொள்ளலாம். மனதில் இந்த ஆகாரம் சத்துவத்தை நிரப்புகிறது. சாத்வீக ஆகாரத்தையே உட்கொண்டால், பெரிய தெய்வீகப் பலன்களைப் பெறலாம். புரஸ்ச்சரணை செய்யும் காலத்தில் அகண்ட மௌனம் (பேசாமலே இருத்தல்) பெரிய பலன்களைக் கொடுக்கின்றது. இதைச் செய்ய முடியாதவர்கள் மாதத்தில் ஒருவாரம் பூராவும் அல்லது ஞாயிறு தோறும் மௌனம் சாதிக்க வேண்டும். ஜபக்கணக்கை, ஜபமாலையாலோ, கடிகாரத்தின் மூலமோ, விரல்களை வைத்தோ, நிச்சயிக்கலாம்.

பிரும்ம காயத்ரீ மந்திரமானது 24 எழுத்துக்களை (அக்ஷரங்களை)க் கொண்டது. ஆகவே காயத்ரீ புரஸ்ச்சரணைக்கு, அம்மந்திரத்தை 24 லக்ஷம் தடவை ஜபிக்க வேண்டும். நாள் தோறும் 4000 காயத்ரி ஜபிக்க ஆரம்பித்தால், அதே எண்ணிக்கையை, 24 லக்ஷம் காயத்ரீ ஜபம் ஆகும் வரையில், செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது 20 மாதம், நாள் தோறும் 4000 காயத்ரீ வீதம்

செய்யவேண்டும். மனதின் மலத்தை நீக்கி, மோக்ஷ விதையைப் போடுவதற்கு புரஸ்ச்சரணை மிகவும் பயன் படும்.

ஓங்காரம் என்ற பிரணவ மந்திரம் மோக்ஷப் பிரியர்களாகிய சன்யாசிகளுக்கு உரித்தானது; பிரும்மச்சாரிகளும், கிருஹஸ்தர்களும் காயத்ரியை ஜபிக்கலாம். பிரணவ ஜபத்தினால் வரும் மோக்ஷ பலனை, காயத்ரீ ஜபத்தினாலும் மனனத்தினாலும் அடையலாம். ஓங்கார மந்திர மனனத்தினால், பரமஹம்ச சன்னியாசிகளடையும் பலனை, பிரும்மசாரிகளும் கிருஹஸ்தர்களும், காயத்ரீ மனனத்தினாலடையலாம்.

அதிகாலையில் 4 மணிக்கு பிரும்ம முஹூர்த்தத்தில் எழுந்து உன்னுடைய ஜபத்தையும் மனனத்தையும் ஆரம்பித்துவிடு. 4 மணிக்கு எழுந்திருப்பது கஷ்டமாய் இருந்தால் சூரியோதயத்திற்கு முன்னாலாவது எழுந்துவிட வேண்டும்.

காயத்ரியை நாள் தோறும் 3000, 4000 ஆவது ஜபிக்க வேண்டும். உன் மனது விரைவில் சுத்தியடையும். இந்த எண்ணிக்கை ஜபத்தை செய்ய முடியாவிட்டால், ஒரு நாளைக்கு 108 காயத்ரியாவது செய். காலையில் 36, நடுப்பகலில் 36, சூரியாஸ்தமனத்தில் 36 காயத்ரீயாவது செய்யத் தவறாதே.

ஜபம் செய்யும்

ஒரு நிமிஷத்தில் செய்யக்கூடியது

எண்	மந்திரம்	மெள்ள	சாதாரண	வேகமாய்
1.	ஓம்	140	250	400
2.	ஹரி ஓம் அல்லது ஸ்ரீ ராம	120	200	300
3.	ஓம் நமச்சிவாய	80	120	150
4.	ஓம் நமோ நாராயணாய	60	80	120
5.	ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய	40	60	90
6.	காயத்ரீ மந்திரம்	6	8	10
7.	மஹாமந்திரம் அல்லது ஹரே ராம மந்திரம்	8	10	15

கால அட்டவணை

ஒரு மணி நேரத்தில் செய்யக்கூடிய எண்ணிக்கை			நாள் தோறும் 6 மணி வீதம் 1 புரஸ்ச்சரணையை முடிக்க அவசியமான காலம்					
மெள்ள	சாதாரண	வேகமாய்	வருஷம்	மாதம்	நாள்	மணி	நிமிஷம்	
8400	15000	24000				11	54	மெள்ள
						6	40	சாதாரண
						4	10	வேகமாய்
7200	12000	18000			1	3	47	மெள்ள
						16	40	சாதாரண
						11	7	வேகமாய்
4800	7200	9000			17	2	10	மெள்ள
					11	3	30	சாதாரண
					9	13	5	வேகமாய்
3000	4800	7200		1	7	0	15	மெள்ள
					27	4	45	சாதாரண
					18	3	15	வேகமாய்
2400	3600	5400		2	23	2	0	மெள்ள
				1	25	3	30	சாதாரண
				1	7	0	15	வேகமாய்
360	480	600	3	0	16	0	45	மெள்ள
			2	5	8	5	30	சாதாரண
			1	7	15	3	35	வேகமாய்
480	600	900	3	0	16	0	45	மெள்ள
			2	5	8	5	30	சாதாரண
			1	7	17	3	35	வேகமாய்

அகண்ட ஜபம்

எந்த மந்திரத்தையும் அகண்ட ஜபம் செய்யலாம். அகண்ட ஜபத்தை 12 மணிகளுக்கோ அல்லது அதிகப்படியோ சௌகரியம் போலச் செய்யலாம். அகண்ட ஜபம் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் மற்ற ஒழிவு நாட்களிலும், சாதகர்களுக்குச் சௌகரியமாயிருக்கும் நாட்களிலும் செய்யலாம். எத்தனைபேர் வேண்டுமானாலும் அகண்ட ஜபத்தில் பங்கெடுக்கலாம். 3, 4, 12 அல்லது அதிகம் பேர்கள் அகண்ட ஜபத்தை நடத்தலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு மணி நேரம் ஜபம் செய்யும் பொறுப்பு. முன்னுடியே, எவர் எந்த மணிக்கு ஜபம் செய்ய வரவேண்டுமென்று ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

ஜபத்தைக் காலை 6 மணிக்கு ஆரம்பித்து மாலை 6 மணி வரையிலும் நடத்துங்கள். ஒருவர் காலை 6 மணிக்கு ஆரம்பிப்பார். அடுத்தவர் 6-55க்கே தயாராக வரவேண்டும். அவர் கை கால் அலம்பி ஆசமனம் செய்து, முதல்வர் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து, ஜபமாலையுடன் மந்திரத்தை உரத்து உச்சரிப்பார். இதிலிருந்து முதல் வந்தவர், தனக்கு அடுத்தபடி ஜபக்காரர் வந்துவிட்டார் என்றறிந்து தன் ஜபமாலை முடிந்ததும் எழுந்திருப்பார். ஜபம் செய்யும்போது கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். முன்னவர் எழுந்திருந்தால்தான் 2-வது வந்தவர் ஜபத்தைத் தொடங்க வேண்டுமென்பதில்லை. முன் வந்தவர் பிரியப்பட்டால் அவரும் ஜபத்தைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

ஒவ்வொருவர் செய்யும் ஜபத்திற்கும் மாலைக் கணக்கு இருக்க வேண்டும். அகண்ட ஜபம் முடிந்த பிறகு எல்லாரும் சந்தித்து, மந்திரத்தைச் சேர்த்து உச்சரிப்பார்கள். மாலை 6 மணிக்கு பகவான் படத்தின் முன் ஆரதி எடுக்க வேண்டும்.

சாதகர்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. இது மற்றவர் ஜபத்திற்குத் தடையாகும். ஜபம் செய்வதுடன், சாதகர்கள் பட்டினி விரதமிருத்தல் சாலவும் நன்று. பாலும் பழமும் அருந்தி ஜபத்தை நடத்திஞல் நன்று. ஸ்திரீகளும் அகண்ட ஜபத்தில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சேர்ந்து செய்யும் ஜபம் மிகவும் நன்மை பயக்கும். மந்திர சக்தி சீக்கிரம் கிளம்பி விடுகின்றது. ராஜச தாமச ஸ்வபாவாதிகள் சீக்கிரம் நாசமடையும். சத்துவ குணமும், இனிமையும், சாந்தியும் அவ்விடத்தில் நிலவும்.

சப்த நாமாக்களின் சக்தி

சப்தங்களின் சக்தி அபாரம். சப்தங்களைக் கேட்பதால் புதிய எண்ணங்கள் மனதில் கிளம்புகின்றன. ஒரு எண்ணத்திற்கு அதற்கேற்ற ரூபம் இருக்கிறது. சப்தத்தையும் அதன் பொருள் அல்லது அர்த்தத்தையும் பிரிக்க முடியாது. ஒரு பெயரின் ரூபம், அதை உரைத்த வுடன் மனதிற்குத் தோன்றிவிடுகிறது. இப்படிப் பல பெயர்களின் ரூபம் இருக்கின்றன. சிலவற்றை உரைத் ததும் அருவருப்பான ரூபங்கள் கிளம்புகின்றன. சிலவற்றை உரைத்ததும் பேரின்பம் வருகின்றது. இப்படிச் சுகமும் கஷ்டமும் மனதிஞல் அநுபவிக்கப்படு கின்றது. பெயர்களைக் கேட்ட மாத்திரத்திஞலே ஒருவன் திடீரென ‘‘பாம்பு’’ ‘‘தேள்’’ என்று கத்திஞல், நீ பயத்திஞல் குதிக்கிருய். யாராவது உன்னை ‘‘கழுதை’’ என்ருல் நீ கோபமடைகிருய். ஏன் இப்படியெல்லாம் செய்கிருய்? இந்த சப்தங்களைக் கேட்டதும், தேள், பாம்பு இவைகளிடம் நெருங்கிவிட்டதாகவும், நீ கழுதையாய் விட்டதாகவும் கருதுகிருய். ஆதலால், நீ பயப்படுகிருய், கோபிக்கிருய். உன் கோபத்திஞல் நீ கழுதை யல்ல வென்று பிறருக்குக் காண்பிக்க விரும்பு கிருய்.

சாதாரண விஷயங்களின் பெயர்களில் இத்தனை சக்தி இருக்கும்பொழுது, கடவுள் பெயரின் சக்தி எவ்வளவு பிரம்மாண்டமாயிருக்க வேண்டும்? வாழ்க்கையின் பூரணம் கடவுள் அல்லவா? ஆகையால் தேவ நாமாவானது பூரணமானது, குறையற்றது, நிறைந்தது. அப்பெயரின் சக்தியைக் கணக்கிட முடியாது. அது சக்திகளுக்கெல்லாம் சக்தியானது. தேவ நாமா எதையும் சாதிக்க வல்லமையுள்ளது. தேவநாமாவினுல் ஆகாதது ஒன்றும் இல்லை. அதன் மூலமே கடவுளையே ஜீவன்கள் அறியலாம், பெறலாம், சாக்ஷாத்கரிக்கலாம். ஒரு பொருளின் பெயரானது, அதன் நினைவை மனதில் விளைவிப்பதுபோல், தேவநாமாவானது கடவுள் ஞாபகத்தை சுத்த மனதில் உண்டாக்கி, ஜீவன் பூரணத்துவம் அல்லது மோக்ஷம் அடைவதற்கு நேர் காரணமாகிறது.

பீஜாக்ஷரங்கள்

பீஜாக்ஷரம் என்பது விதை எழுத்து. அது சக்தி வாய்ந்த மந்திரம். ஒவ்வொரு தேவதைக்கும் தனிப்பட்ட பீஜாக்ஷரம் உண்டு. பீஜாக்ஷரங்களில் மிகப் பெரியது ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரம். ஏனெனில் அது பரப்பிரம்மத்தின் சின்னமாயிருக்கிறது. பிரணவத்தினுள், எல்லா பீஜாக்ஷரங்களுமடங்கியிருக்கின்றன. ஓம் என்ற சப்தத்திலிருந்து எல்லாவித சப்தங்களும் உண்டாகின்றன. அ, ஆ என்ற எழுத்துக்களெல்லாம் பிரணவத்தின் பரிணாமங்களே. ஆதலால், பிரணவம் எல்லா எழுத்துக்களுக்கும் சொற்களுக்கும் ஆதிமூலம். பிரணவத்தைக் காட்டிலும் பெரியதான மந்திரம் கிடையாது. சாதாரணமாய் உச்சரிக்கப்படும் ஓம், அமாத்திரை அல்லது அளவிடக் கூடாத துரீய நிலையில் இருக்கிற, காதுகளுக்கு எட்டாத, ஆதிசப்தத்தின் ஸ்தூலசப்த ரூபமேதான். பல்வேறு தேவதைகள் ஒரு ஆதிப் பரம்பொருளின் பல்வேறு ரூபங்களாயிருப்பதுபோல, பல்வேறு பீஜாக்ஷரங்களும் பிரும்

மத்தின் பீஜாக்ஷரமான பிரணவத்தின் சப்த ரூபங்களே தான். அகார, உகார, மகார என்ற பிரணவத்தின் எழுத்து பாகங்கள்கூட ஆதி பிரணவத்தின் துரீய சப்த நிலையைச் சரியாய் எடுத்துக் கூறமாட்டா. அவைகள் ஆதி பிரம்மத் தொனியின் விளக்கமாகவேதான் இருக்கின்றன. துரீயப் பிரணவ சப்தத்தை யோகீசுவரர்களே கேட்கிறார்கள். சாதாரணக் காதுகளால் அது கேட்கப் பாலதன்று. பிரணவத்தைச் சரியாய் உச்சரித்தால், சப்தம் நாபியிலிருந்து ஓர் ஆழ்ந்த இனிய நாதத்துடன் ஆரம்பித்து படிப்படியாக மூக்கின் மேல்பாகத்தில் சந்திர பிந்து என்ற அநுஸ்வரத்துடன் கேட்கின்றது.

பொதுவாக, ஒரு பீஜாக்ஷரத்தில் ஒரே எழுத்துத் தான் இருக்கும். சில சமயங்களில் எழுத்துக் கூட்டங் களும் இருக்கும். உதாரணமாக, "காம்" என்ற பீஜ மந்திரத்தில் ஒரே ஒரு எழுத்துத்தான் இருக்கிறது. சந்திர பிந்து என்ற அநுஸ்வரம் (ம்) எல்லா பீஜ மந்திரங்களில் போல் கடைசியிலிருக்கிறது. சந்திரபிந்துவில் நாதமும் பிந்துவும் கலந்திருக்கின்றன. சில பீஜ மந்திரங்கள் கூட் டெழுத்துக்களால் ஆக்கப்பட்டன; உதாரணமாக 'ஹ்ரீம்' பீஜ மந்திரங்களுக்கு ஒரு சூக்ஷ்ம உட்கருத்துண்டு. அவை களை உச்சரித்தால் வெளிப்படைக்கு அர்த்தமே இருக்காது. அவைகளின் பொருள் மறைந்திருக்கும், சூக்ஷ்மமாயிருக் கும். பீஜ மந்திரத்தின் ரூபம், அதன் இஷ்ட தேவதை யின் ரூபமே.

பஞ்ச மஹாபூதங்களின் பீஜங்கள் அதாவது, அந் தந்த தேவதைகளின் ரூபங்கள், ஆகாசம், வாயு, அக்னி, அப்பு, பூமி முறையே ஹம், யம், ரம், வம், லம் ஆவன. சில பீஜ மந்திரங்களின் பொருள் உதாரணமாக கீழே வரையப்பட்டிருக்கின்றன :—

ஓம்

ஓமில் 3 எழுத்துக்கள். அகார, உகார, மகாரங்கள் முக்காலங்களைக் குறிக்கின்றது. ஜாக்ரத், சுவப்னம்,

சுழுப்தி என்ற மூன்று மனோநிலைகளையும், வாழ்க்கை முழுவதையும் குறிக்கின்றது. அகாரம் என்பது ஜாக்ரத் நிலை, விராட்புருஷன், விச்வன். உ என்பது சுவப்ன நிலை, ஹிரண்ய கர்ப்பன், தைஜஸன். மகாரமானது சுழுப்திநிலை, ஈசுவரன், பிராஞ்யன். மாண்டூக்யோ பனிஷத்தைப் படித்தால் பிரணவத்தின் பொருள் விளங்கும்.

ஹௌம்

இந்த மந்திரத்தில் ஹ என்பது சிவன். ஔ என்பது சதாசிவம். நாதமும் பிந்துவும் சேர்ந்து துக்கத்தைப் போக்குகின்றன. இந்த மந்திரத்தினால், சிவபெருமானைப் பூஜிக்க வேண்டும்.

தூம்

இங்கே த என்றால் துர்க்கை. ஊ என்றால் காப்பாற்ற. நாதம் என்றால் லோகமாதா. பிந்துவின் பொருள் செய்கை (பூஜிப்பது, பிரார்த்திப்பது). இது துர்க்கை மந்திரம்.

க்ரீம்

இந்த மந்திரத்தினால் காளிகாதேவியைப் பூஜிக்க வேண்டும். க என்றால் காளி. ர என்றால் பிரம்மா. ஈ என்றால் மஹாமாயா. நாதம் என்றால் லோக மாதா. பிந்து துக்கத்தைப் போக்கடிக்கின்றது.

ஹ்ரீம்

இது மஹாமாயா என்ற புவனேசுவரியின் மந்திரம். ஹ என்றால் சிவன். ர என்றால் பிரகிருதி. ஈ என்றால் மஹாமாயா. நாதம் என்றால் லோகமாதா. பிந்து துக்கத்தைப் போக்கடிக்கிறது.

ச்ரீம்

இது மஹாலக்ஷ்மி மந்திரம். ச என்றால் மஹாலக்ஷ்மி. ர என்றால் ஐச்வர்யம். ஈ என்றால் திருப்தி. நாதம் என்

ருல் அபரா அல்லது ஈசுவரன் அல்லது விளங்கும் பிரும்மன். பிந்து துக்கத்தைப் போக்குகிறது.

ஐம்

இது சரஸ்வதி பீஜ மந்திரம். ஐ என்றால் சரஸ்வதி பிந்து துக்கத்தைப் போக்குகிறது.

க்லீம்

இது காம பீஜம். க என்றால் காமதேவன். கிருஷ்ணனையும் குறிக்கலாம். ல என்றால் இந்திரன். ஈ என்றால் திருப்தி. நாதமும் பிந்துவும் சந்தோஷத்தையும், துக்கத்தையும் கொண்டு வருவனவற்றைக் குறிக்கின்றன.

ஹூம்

இந்த மந்திரத்தில் ஹ என்றால் சிவன். உ என்றால் பைரவன். நாதம் மிக முக்கியமானது. பிந்து துக்கத்தைப் போக்கடிப்பது. இது மூன்று கவச பீஜமாகும்.

கம

இது கணேச பீஜம். க என்றால் கணேசர். பிந்து துக்கத்தைப் போக்கடிப்பது.

க்லௌம்

இதுவும் கணேச மந்திரம். க என்றால் கணேசர். ல என்றால் வியாபகமான. ஔ என்றால் பிரகாசம் அல்லது ஜோதி. பிந்து துக்கத்தைப் போக்கடிக்கிறது.

க்ஷ்ரௌம்

இது ந்ருஸிம்ஹ பீஜம். க்ஷ என்றால் ந்ருஸிம்ஹம். ர என்றால் பிரம்மா. ஔ என்றால் மேலே பார்க்கிற பற்கள். பிந்து துக்கங்களைப் போக்கடிக்கும்.

இவைகளைப்போல் பற்பல பீஜ மந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் பல்வேறு தேவதைகளைக் குறிக்கின்றன. ''வியாம்'' என்பது வியாஸ மந்திரத்தின் பீஜம். ''பிரும்'' பிருஹஸ்பதி மந்திரத்தின் பீஜம். ''ராம்'' என்பது ராம மந்திரத்தின் பீஜம்.

ஸ்ரீவித்யா

ஸ்ரீவித்யா என்பது திரிபுரசுந்தரி அல்லது புவனேசுவரி அல்லது மஹாமாயா மந்திரத்தின் பெயர். அதற்கு பஞ்சதசி அல்லது பஞ்சதசாக்ஷரி என்றும் பெயர் உண்டு. இந்த மஹாமந்திரம் 15 எழுத்துக்களால் ஆகியது. ஆனால், அதற்கு சோடசி என்றும் சோடசாக்ஷரி என்றும் பெயருண்டு. அப்பொழுது அதற்கு 16 எழுத்துக்கள் உண்டு. இந்த மந்திரத்தின் உபதேசத்தை சாதகன் ஒரு குரு மூலமாகப் பெறவேண்டும். அதைத் தான் தோன்றியாய் புஸ்தகத்தை வைத்துப் பயிலக்கூடாது. இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மந்திரம். அதை சரியாய் உச்சரிக்காவிட்டால், உபாசகனுக்குக் கெடுதலே செய்து விடும். ஆகையால், ஸித்தி பெற்ற குருவினிடமிருந்தே இந்த மந்திரத்தின் உபதேசத்தை உபாசகன் பெற வேண்டும்.

பொதுவாக மற்ற மந்திர ஜபங்களினால் ஆத்ம சுத்தி பெற்ற பிறகேதான் ஸ்ரீவித்யா மந்திரம் ஜபிக்க வேண்டு மென்ற விதி இருக்கிறது. அதாவது, கணேச மந்திரத்தைப் புரஸ்ச்சரணை பண்ணவேண்டும். அதன்பின் காயத்ரீ மந்திரத்தையும், மஹாமிருத்யஞ்ஜய மந்திரத்தையும், துர்க்கை மந்திரத்தையும் புரஸ்ச்சரணை பண்ணவேண்டும். இதன் பிறகேதான் பஞ்சதசாக்ஷரி, சோடசாக்ஷரி மந்திர ஜபங்களை ஆரம்பிக்கலாம்.

பீஜ மந்திரங்களும் ஸ்ரீவித்யா மந்திரங்களும் அவைகளை நன்றாய்ப் பழக்கமில்லாதவர்கள் ஜபிக்கக்கூடாது. வடமொழியில் நல்ல பயிற்சி உள்ளவர்களும் குருவினால்

உபதேசிக்கப்பட்டவர்களுமே பீஜ மந்திரங்களையும் ஸ்ரீ வித்யா மந்திரத்தையும் ஜபிக்கலாம். மற்றவர்கள் இம்மந்திரங்கள் பக்கத்திலேயே போகக்கூடாது. அவர்கள் தங்கள் இஷ்ட தேவதையின் மந்திரங்களையே ஜபித்து முன்னேற்றம் அடைவார்களாக. ஏனென்ருல், இம்மந்திரங்களை உச்சரிக்கவும் ஞாபகத்துக்கு வருத்தவும் எளிது.

வேறு மந்திரங்கள்

ராம காயத்ரீ

ஓம் தாசரதாய வித்மஹே, ஸீதா வல்லபாய தீமஹி,
தன்னோ ராம: ப்ரசோதயாத்.

ஹனுமத் காயத்ரீ

ஓம் அஞ்ஜனீ ஜாய வித்மஹே, வாயுபுத்ராய தீமஹி,
தன்னோ ஹனுமான் ப்ரசோதயாத்.

கிருஷ்ண காயத்ரீ

ஓம் தேவகீ நந்தனய வித்மஹே, வாஸு தேவாய தீமஹி,
தன்னோ கிருஷ்ண: ப்ரசோதயாத்.

கோபால காயத்ரீ

ஓம் கோபாலாய வித்மஹே, கோபீஜன வல்லபாய தீமஹி,
தன்னோ கோபால: ப்ரசோதயாத்.

பரசுராம காயத்ரீ

ஓம் ஜாமதக்ந்யாய வித்மஹே, மஹாவீராய தீமஹி,
தன்னோ பரசுராம: ப்ரசோதயாத்.

குரு காயத்ரீ

ஓம் குருதேவாய வித்மஹே, பரப்பிரும்மணே தீமஹி,
தன்னோ குரு: ப்ரசோதயாத்.

ஹம்ஸ காயத்ரீ

ஓம் பரமஹம்ஸாய வித்மஹே, மஹாதத்வாய தீமஹி,
தன்னோ ஹம்ஸ ப்ரசோதயாத்.

ஹயக்ரீவ காயத்ரீ

ஓம் வாகீஸ்வராய வித்மஹே, ஹயக்ரீவாய தீமஹி,
தன்னோ ஹம்ஸப் ப்ரசோதயாத்.

தாந்த்ரிக (ப்ரஹ்ம) காயத்ரீ

ஓம் பரமேச்வராய வித்மஹே, பரதத்வாய தீமஹி,
தன்னோ பிரும்மப் ப்ரசோதயாத்.

ஸரஸ்வதி காயத்ரீ

ஓம் வாக்தேவ்யைச வித்மஹே, காமராஜாய தீமஹி,
தன்னோ தேவீப் ப்ரசோதயாத்.

லக்ஷ்மி காயத்ரீ

ஓம் மஹாதேவ்யைச வித்மஹே,
விஷ்ணு பத்ன்யைச தீமஹி,
தன்னோ லக்ஷ்மீ: ப்ரசோதயாத்.

ஶக்தி காயத்ரீ

ஓம் ஸர்வ ஸம்மோஹின்யை வித்மஹே,
விச்வ ஜனன்யை தீமஹி,
தன்னோ சக்தி: ப்ரசோதயாத்.

அன்னபூர்ணு காயத்ரீ

ஓம் பகவத்யைச வித்மஹே, மாஹேச்வர்யைச தீமஹி,
தன்னோ அன்னபூர்ணுப் ப்ரசோதயாத்.

நரஸிம்ஹ மந்திரம்

ஓம் உக்ரம் வீரம் மஹாவிஷ்ணும்,
ஜ்வலந்தம் விச்வதோ முகம்
ந்ருஸிம்ஹம் பீஷணம் பத்ரம்
மிருத்யு ம்ருத்யும் நமாம்யஹம்.

ராம மந்திரம்

ஓம் ராமபத்ர மஹேஷ்வாஸ ரகுவீர ந்ருபோத்தம,
போ தசாஸ்யாந்தகாஸ்மாகம் ரக்ஷாம் குரு
தேஹி ச்ரியம் ச தே.

கிருஷ்ண மந்திரங்கள்

ஓம் கிருஷ்ணாய வாஸுதேவாய ஹரயே பரமாத்மனே,
பிரணதக் கிலேச நாசாய கோவிந்தாய நமோ நம:

ஓம் கிருஷ்ணாய யாதவேந்திராய ஞானமுத்ராய
யோகினே

நாதாய ருக்மணீசாய நமோ வேதாந்த வேதினே

ஓம் வஸுதேவ சுதம் தேவம் கம்ஸ சாணூர மர்த்தனம்
தேவகீ பரமானந்தம் கிருஷ்ணம்வந்தே ஜகத்குரும்.

ஹயக்ரீவ மந்திரம்

ஓம் ருக்யஜுஸ்ஸாமரூபாய வேதாஹரண கர்மணே
பிரணவோத் கீத வபுஷே மஹாச்வ சிரஸே நம:

ஜபயோக சாதனைப்பற்றிய சில குறிப்புகள்

ஜீவன் உணவை மாத்திரம் தின்று ஜீவிக்க முடியாது. ஆனால், தேவநாமாவை மாத்திரம் ஜபித்துக் கொண்டு ஜீவனோடிருக்கலாம்.

யோகியானவன் சித்த விருத்தியை அடக்குவதினால், நிரோதம் செய்வதால் சம்சார சாகரத்தைக் கடக்கிறான்.

ஒரு ஞானி பிரும்மாகார விருத்தியினுல் அகண்ட பிருமத்தைப்பற்றியே நினைப்பதினுல், இதே நிலையை அடைகிருன். ஒரு பக்தன் நாம ஸ்மரணையினுல் விடுதலை அடைகிருன். தேவ நாம ஸ்மரணை நித்திய சுகத்தைக் கொடுக்கிறது. ஜீவனுக்கு அமிருதத்வத்தைக் கொடுக்கிறது. அதனுல் ஜீவன் ஈசனை நேர் நேராகத் தரிசிக்கலாம். ஜீவன் ஈசனுடன் உலகத்துடன் ஒன்றிவிடுகிருன். அன்பர்களே! தேவ நாமாவின் அற்புத சக்தியை உணருங்கள், அறியுங்கள், அநுபவியுங்கள். தேவ நாம ஸ்மரணை செய்யாதவன் ஒரு நீசனே. ஈச நாமத்தைப் போற்ருத நாள் வெறும் வீண்.

ராம நாமாவின் மகிமையால் கற்கள் தண்ணீரில் மிதந்தன. சேது என்ற பாலத்தைக் கடலில் சுக்ரீவனும் அவன் அடியார்களும் இராமேசுவரத்தில் கட்டினுர்கள். பிரஹ்லாதனை தீயிலிட்டபொழுது திருமாலின் திருநாமாவே அவனைக் காப்பாற்றியது.

தேவனது நாமாவும் அமுதம் தான். கற்கண்டினும் இனியது. ஜீவனுக்கு அமிருதத்வம் அளிக்கின்றது. பண்டைக்காலத்தில் பாற்கடலைக்கடைந்து அமிர்தத்தைக் கடைந்தெடுத்தார்கள் தேவர்களும், அசுரர்களும். வேதசமுத்திரத்தைக் கடைந்தெடுக்கப்பட்டது, ராம நாமம் என்ற அமிர்தம். அது ஜீவர்களின் தாபத்திரயங்களையும் போக்கும். ராம ஜபத்தைச்செய்து அந்தத் தாபங்களைப் போக்கிக் கொள்ளுங்கள், ஏ ஜீவர்களே! வால்மீகி ரிஷி பழையகாலத்தில், தனது தாபங்களை இவ்விதமே நீக்கிக் கொண்டாரல்லவா?

இன்ப மாளிகையானுலும், எந்த இடத்தில் ஹரிநாம சங்கீர்த்தனை யில்லையோ, ஹரிபூஜை யில்லையோ, அது ஒரு ஸ்மசானமே. அதிலுள்ள மின்சார விளக்குகளும், விசிறிகளும், இனிய அழகிய தோட்டங்களும் சிறிதும் சுகத்தைக் கொடுக்காது.

உடமைகள் எல்லாவற்றையும் துறந்து விடுங்கள்; பிச்சை புகுந்து வாழுங்கள். "ஓம் நமோ நாராயணுய" என்ற திருமந்திரத்தை 14 கோடி தடவை ஜபியுங்கள். இதை 4 வருஷங்களில் செய்து முடிக்கலாம். அப்படிச் செய்தால் ஸ்ரீ ஹரியின் திவ்ய தரிசனத்தை நேரில் பெறலாம். கொஞ்ச காலத்திற்குச் சிறிது கஷ்டப்பட்டு, அதனுல் மோக்ஷ சுகத்தையும், நித்திய சாந்தியையும், பேரின்பத்தையும் அடையலாகாதா?

ஜபம் நம்மை நன்ருய்ச் சுத்தி செய்கின்றது. விஷயங்களை நோக்கிச் செல்லும் நமது மனப்போக்குகளைத் தடுக்கின்றது. தேவன்பால் நமது மனத்தை இழுக்கின்றது, நித்தியானந்தத்தை நாடச் செய்கின்றது.

ஜபத்தினுல் நமக்குக் கடைசியில் தேவனின் தரிசனம் கிடைக்கின்றது. ஏனென்ருல் ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் மந்திர சைதன்யம் மறைந்து கிடக்கின்றது.

ஜபம் சாதகனின் சாதனு சக்தியைப் பலப்படுத்துகிறது. அவனைச் சன்மார்க்கத்திலும் தெய்வீக வாழ்க்கையிலும் ஸ்திரப்படுத்துகிறது.

மந்திர ஜபத்தினுலுண்டாகும் ஒலி சம்ஸ்காரம், ஹிரண்யகர்ப்பரின் ஆதி ஒலி சம்ஸ்காரத்திற்கு நேர் நேர் சமம்.

ஜபத்திலுண்டாகும் ஒழுங்கான ஒலி சம்ஸ்க்காரம், பஞ்சகோசங்களின் கரடுமுரடான ஒலி சம்ஸ்காரங்களையும் சரியாக்குகின்றது.

ஜபமானது மனுேவிருத்தியை லோக பாசங்களிலிருந்து விடுவிக்கிறது; ரஜோகுணத்திலிருந்தும், துள்ளிப்பாயும் விருத்திகளினின்றும் விடுவிக்கின்றது; மனதிற்கு சத்வ குணத்தையும் ஞானத்தையும் கொடுக்கிறது.

தேவ நாமாவானது, என்றும் குறையாத ஒரு சிவ ஞான பொக்கிஷம்.

ஒரு ஜீவனின் முன்னேற்றத்தில், மந்திர ஜபம் ஒரு பெரிய காரியத்தைச் செய்கிறது; மந்திர ஜபத்தில், மனது முற்றிலும் ஒன்றுவிட்டாலும், நன்மையிருக்கிறது. கிளிப் பிள்ளைப்போல, கிராமபோன் போல, பொருள் விளங்காது சொன்னாலும் பெரும் பலன் உண்டு.

தேவநாம அனுஷ்டானம்

வாழ்க்கையில் முக்கிய அம்சமாக தியானத்தையே சத்திய யுகத்தில் விதித்திருந்தனர். அக்காலங்களில் மனிதர் மனதில் மாசும் வெளி விஷயங்களில் பற்றுக் கோடும் இல்லை.

திரேதாயுகத்தில் யாகங்களை விதித்தார்கள். ஏனெனில் யாக யக்ஞங்களைச் செய்வதற்கு வேண்டிய பொருள்கள் சுலபமாகக் கிடைத்தன; மேலும் அந்த யுகத்தில் ஜனங்கள் சற்று ராஜஸமாயுமிருந்தனர்.

துவாபரயுகத்தில் கடவுளை நேரில் காண்பதற்கு சௌகரியங்களதிகம்; கடவுளின் லீலா சக்தி பிரபாவமும் அதிகமாதலால், கடவுளின் பூஜையை முக்கிய சாதனையாகக் கொண்டார்கள்.

கலியுகத்தில் மனிதரின் மனம் இயற்கையிலே கட்டு முறிந்து மாசு படிந்து இருப்பதால், தேவதியானம், தேவ பூஜை, யாகங்கள் முதலியன சாத்தியமில்லை. ஆகையால் தேவநாமாவை உரத்து ஜபிப்பதும், சங்கீர்த்தனை பண்ணுவதும், நாமஸ்மரணை செய்வதும், தேவனை அடைவதற்கு முக்கிய சாதனையாகக் கூறுகிறார்கள்.

தேவ நாமா என்ற படகில் அல்லது சங்கீர்த்தனை என்ற தெப்பத்தில் இந்த சம்சாரக் கடலைத் தாண்டு.

தேவ நாமா இல்லாமல் மோக்ஷமடைய முடியாது. உனது பெருங் கடமையாவது, தேவனின் பெயரைச்

சொல்லிக்கொண்டிருப்பதே. தேவநாமா பொக்கிஷங்களுக்கெல்லாம் பொக்கிஷம்.

நான்கு வேதங்களின் சாரம் ராம நாமா. "ராமா ராமா" என்று மனமுருகிக் கண்ணீர் பெருகி அன்பினை வெளியிட்டுக் கரைகிறவன், நித்திய வாழ்க்கையையும் நித்தியானந்தத்தையும் அடைகிறான். ராம நாமா அவனுக்கு வாழ்க்கையில் வழிகாட்டும். ஆகையால் "ராமா, ராமா" என்று சொல்லிக்கொண்டிரு.

ஸ்ரீராமனின் நாமத்தைச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறவன், ஒரு நாளும் கெட்டுப்போகமாட்டான். ஸ்ரீராமனே அவனுக்கு அருள் செய்கிறார்; ஸ்ரீராமன் மாயப் பிறவிச் சுழல்களினின்றும் விடுவிக்கிறார்.

ஹரி நாமாவானது பாவங்களை ஒழிப்பதற்கு ஒரு நிச்சயமான, சாவதானமான, மிக எளிதான வழி. இது யாவரும் அறிந்த விஷயம்.

ஹரிநாமம் ஒருக்காலும் நம்மைக் கைவிடாது. அது நமக்கு வேண்டிய பொழுதெல்லாம் பலன் அளிக்கும். உன்னுடைய கடுமையான சோதனைக் காலங்களில் தேவ நாமமே உன்னைக் காப்பாற்றும்.

கடவுள் நாமாவை நினைந்தே நாமஸ்மரணையினாலேயே, பிரஹலாதன், துருவன், சநகாதிகள், தேவனை அடைந்தார்கள்.

மஹாபாவிகளுங்கூட தேவ நாமாவினால், தேவனை அடைகிறார்கள்.

தேவத்தியானம் செய்யும்போது தேவனும் தேவனின் நாமாவும் ஒன்றே எனக்கருத வேண்டும்.

ஜபமானது சாதகனின் மனத்து மாசுகளையெல்லாம் அறவே களைந்து அதைப் பேரின்பத்தால் நிரப்புகின்றது.

அது சீவனை, கடவுளுடன் இணைத்து அவனை தேவனாந் நித்யத்தில் மூழ்கச்செய்கிறது. சீவ பிரும்ம ஐக்கியத்தைப் பூரணம் செய்கின்றது,

கடவுளிடம் சரணாகதி செய்யும்போது, பாக்கி சாக்கி வைக்கக் கூடாது. அது பரிபூரணமாய் இருக்கவேண்டும். தேவநாமாவை பக்தியுடன் ஜபிக்கவேண்டும் இதுதான் சாஸ்திரங்களும் மஹாத்துமாக்களும் முடிவாய்க் கூறும் புத்திமதி.

தேவ நாமாவைச் சொல்லுவது மனமாகிய கண்ணாடியை மாசில்லாது துடைக்கின்றது; ஆசாபாசங்கள் என்ற காடுகளைச் சுட்டெரிக்கின்றது; உன்னை ஆனந்த வெள்ளத்தில் மூழ்கடிக்கின்றது.

துர் வாசனைகள் துர் ஆசைகள் மீளும்போது எல்லாம், தேவ நாமாவைச் சொல்லி அவைகளை விரட்டியபடி. ஏகாந்தத்திலும் மௌனத்திலும் ஆசைகொள். ஆத்மாவுடன் இல்வாழ்க்கை நடத்து. எல்லா துக்கங்களும் போய்விடும். நீ பேரின்பத்தை அனுபவிப்பாய்.

உன்மனமான தம்பூரில் ஓம் என்று பாடு; ஓம் நமச்சிவாய, என்று ஜபி; அல்லது ஹரே ராம, ஹரே கிருஷ்ண சங்கீர்த்தனை செய்; இப்படிச் செய்தால், ஆத்ம கீதத்தையே கேட்டு இன்புறுவாய்.

இடையருது, ''ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய'' என்ற ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் துவாதசாக்ஷர மந்திரத்தை ஜபித்து, கோகுல நாதனுன, ராதா ரமணனுன, நந்த கோபரின் அருட்செல்வனுன, கண்ணனின் அருளையும் தரிசனத்தையும் பெறுவாய்.

ஸர்வ வியாதி நிவாரணன், கடவுளே. அவனையே நம்பி இரு. தேவநாமாக்களின் சக்தி அபாரமானது. அதுவே ஔஷதங்களின் ஔஷதம்; உயிர் கொடுக்கும், பலம் கொடுக்கும், சுகம் கொடுக்கும் மருந்து.

என் நாக்கே எனக்கு ஜபமாலை, அதில் ஈசன் நாமாவை, அநவரதமும் ஜபிக்கிறேன்.

தேவநாமா சகலமும்

நாமாவும் (தேவனின் பெயரும்) நாமியும் (தேவனும்) ஒன்றேதான்.

நாமா கடவுளை உனக்கு நேரில் கொண்டு விடும்.

நாமாதான் மார்க்கம்; நாமாவே லெக்ஷியமும்.

சம்சாரக் கரையிலிருந்து, நிர்ப்பயம், மோக்ஷம் நித்தியானந்தமான மோக்ஷக்கரைக்கு உன்னைக் கொண்டு சேர்ப்பதற்கு, தேவ நாமா ஒரு ஸாவதானமான படகு.

நாமாதான் எல்லாவற்றிலும் நம்மைச் சுத்தப்படுத்தி நம்மை ஞானிகளாகச் செய்கிறது.

அவித்யை என்ற இருளைப் போக்கடிப்பது தேவ நாமா என்ற பிரகாசமான ஒளி.

நித்தியானந்தத்தையும், பேரின்பத்தையும், நித்திய சாந்தியையும் அளிப்பது, தேவ நாமா.

தேவநாமாவின் பெருமை மகிமைகளை வாயினால் எடுத்துரைக்கற்பாலதன்று.

தேவநாமாவில் கணக்கற்ற சக்திகளும் (Potencies) அடங்கியிருக்கின்றன.

தேவநாமாவேதான் அமிர்தம், தேவாமிர்தம் எனப் படும்.

உலகத்து ஐஸ்வர்யங்களெல்லாவற்றிலும், தேவ நாமா அதிக விலை பெற்றது.

தேவ நாமா என்ற பாலத்தினுல், பக்தன் கடவுளைச் சேர்கிருன்.

நிரதிசய ஆநந்தப் பேரின்பப் பொக்கிஷப் பெட்டியைத் திறக்கும் திறவுகோல் தேவ நாமா.

தேவ நாமா நமது உள்ளங்களில் தெய்வீகப் பிரேமையையும், சந்தோஷத்தையும், பேரின்பத்தையும் நிரப்புகின்றது.

தேவநாமாவே உனது ஒரே ஊன்று கோல், ஆதாரம், தஞ்சம், ஆறுதல், மையம், லெக்ஷியம், சேருமிடம்.

இவ்வுலகத் துன்பங்களுக்கெல்லாம் தேவ நாமா தான், தகுந்த மாற்று அல்லது பிரதிகாரம்; அது சாந்தி, நல்லெண்ணம், ஒற்றுமை என்ற சம்பத்துகளை இவ்வுலகில் நிலைநாட்டும்.

ஆதலால் தேவநாமாவில் தஞ்சமடையுங்கள். அதை, பாவ உணர்ச்சியுடன், ஒரே மனதுடன் நல்ல பக்தியுடன் ஜபியுங்கள். எல்லாவிதமான துன்பங்களும் தொல்லைகளும், துக்கங்களும் உங்களைவிட்டு நீங்கும்.

அஜப - ஜபம்

அஜபம் என்ருல் உதடுகள் அசையாது ஜபிப்பது, அந்த மௌன ஜபமும் மூச்சும் ஒன்றுபடும். பொதுவாக ஸோஹம் ஜபத்திற்கு "அஜப-ஜபம்" என்று பெயர். ஒவ்வொரு மனிதனும் தானறியாமலே ஒரு நாளுக்கு 21000 தடவை ஸோஹம் ஜபம் செய்கிருன். நீ மூச்சு விடுவதை நன்ருய் கவனித்தால், உட்கொள்ளும்போது ஸோ என்ற சப்தமும், மூச்சை வெளிவிடும்போது ஹம் என்ற சப்தமும் செய்கிருய். நீ மூச்சு விடுவதையும் எடுப்பதையும் எப்பொழுதும் கவனிக்கத் தேவையில்லை. இவ்வாறு ஒரு மணி நேரத்திற்கு, ஒரு கதவு சாத்தப்பட்ட அறையில்

ஸோஹம் தியானத்தில் இரு. ஸோஹம் என்றால் "நானே அவன்." ஜீவாத்மாவான நான் பரமாத்மாவான சிவன் என்று பொருள். இது தியானத்திற்கும் மனது ஒன்று படுவதற்கும் சுருக்கமான வழி.

வேலையை விட்டு நீங்கியவர்கள் நாள்தோறும் 50000 தடவை ராம மந்திர ஜபம் செய்யலாம். இதனால் பெரிய நன்மை அடைவார்கள். இந்த ஜபத்தைச் செய்ய 6 மணி நேரம் போதும். அப்படிச் செய்வதால் மனோசாந்தியும், சுத்தியும், பலமும் ஆனந்தமும், தேவனின் தரிசனத்தையும் அடைவார்கள்.

ஸங்கீதத்தில் ருசியுள்ளவர்கள், ராம மந்திரத்தையோ, மற்ற மந்திரத்தையோ பாடலாம். மனது உத்வேகமடைந்து குதூகலிக்கிறது. ஆகையால் தனிமையில் ஓரிடத்திலிருந்து தேவநாமாவைப்பாடு. பாவ ஸமாதி தானே வரும்.

ஜபம் மூலமாய்க் கடவுளையடைந்த பக்தர்கள்

ரத்னாகரன் என்ற கேடுகெட்டவன் "மரா, மரா" என்று ராம நாமாவை மாற்றி உரைத்தே வால்மீகி ரிஷியாக மாறினான்.

கண்ணனின் மறுபெயரான "விட்டல் விட்டல்" என்றுரைத்தே துகாராம் என்ற மஹாராஷ்டிர மஹான், கண்ணனை 5, 6 தடவை பண்டரிபுரியில் கண்டார்.

அற்புத பக்தனான துருவன் என்ற பாலகன், கண்ணனின் துவாதசாக்ஷர மந்திரமாகிய "ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய"வை ஜபித்து, அவன் தரிசனத்தைப் பெற்றான்.

பிரஹ்லாதன் "நாராயணன், நாராயணன்" என்று ஜபித்துக்கொண்டே, ஸ்ரீ ஹரியை நேருக்கு நேர் கண்டான்.

சிவாஜி மஹாராஜனின் குருவாகிய ராம்தாஸ் "ஸ்ரீராம் ஜயராம் ஜய ஜய ராம்" என்ற மந்திரத்தை 13 கோடித் தடவை ஜபித்தார். தனது கிராமமாகிய தக்கனியில் கோதாவரி நதியில் நின்று கொண்டே ஜபித்தார். ஆதலால் ஒரு பெரிய மஹாத்மாவானார்.

நாள்தோறும் சில மணி நேரங்களுக்காவது தனிமையில் இரு. ஒரு தனி இடத்திற்குப்போய் கண்களை மூடிக் கொண்டு, ஆழ்ந்த பக்தியுடன் பகவன் நாமாவை மானஸிகமாயும் மௌனமாகவும் ஜபி. இந்த வழக்கத்தைத் தொடங்கு. பின்னர் கடவுளுடன் வாழும் வாழ்க்கையை நீ கற்பாய். தேவனின் தரிசனம் உனக்குக் கிடைக்கும்.

மந்திர - தீக்ஷையின் மகிமை

மந்திர தீக்ஷையானது தெய்வீக வாழ்க்கையில், அதி பரிசுத்தமானது. மஹா முக்கியமானதுமான சடங்குகளில் ஒன்று. மந்திரோபதேசத்தை மந்திர-ஸித்தி பெற்ற ஒரு சத்குருவான மாஹானிடமிருந்து பெறுவது, பரம பாக்கியமானது. இந்த பாக்கியத்தின் பெருமையை உபதேசம் பெற்றவனுலறிய முடியும். ஏனென்றால் மந்திரத்தைப்பற்றி ஆரம்ப சாதகனுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. மந்திர-தீக்ஷையின் முறைகள் இந்தப் புண்ணிய பூமியில் மிகப் பவித்திரமானதும், நமது தெய்வீகக் கலையின் ஒப்பற்ற பூஷண மணியும் ஆகும்.

பண்டைக் காலங்களில் வேத-உபநிஷதங்களில் இந்தப் புண்ணிய பூமியில் பிரும்ம-ஸாக்ஷாத்காரம் பெற்ற மஹான்கள், ரிஷிகளால் நேருக்கு நேர் தரிசிக்கப்பட்ட அந்த ஸாக்ஷாத் பரதேவதையின் குறி. இந்தக் குறிகள் அல்லது அடையாளங்கள், ஸாக்ஷாத்காரம் நிலவும் தேவ லோகத்தைத் திறந்து காட்டும் திறவுகோல். தேவனைத்

தரிசித்தவர்களால் பல்லாண்டு பல்லாண்டுகளாக ரஹஸ்ய பரம்பரையில் ஸித்தி பெற்றவர்கள் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கும் தேவ ரஹசியம். இந்தப் பெரும்பணியைச் செய்தவர்கள், ஸத்குரு பரம்பரையினர்.

சத்குரு உபதேசத்தினுல் ஒரு மஹா பெரிய மாறுதல் தீக்ஷைபெற்றவனின் இதயத் தாமரையினுள்ளே நிகழ்கிறது. இந்த மாறுதல் தீக்ஷை பெற்றவனுக்குத் தெரியாது. ஏனெனில் மூல அஞ்ஞானம் அவனை விட்டு நீங்கவில்லை. குடிசையில் ஆழ்ந்து துயிலுறும் ஏழைக்கு, அவனைச் சக்கரவர்த்தியின் பட்டுமெத்தைப் பரப்பிய மஞ்சத்திலிட்டது தெரியுமா? ஆயினும் தீக்ஷை ஒரு மந்திர விதையை அவன் நெஞ்சினிலிடுகிறது. அம்மந்திரவிதை கடைசியில் ஆத்ம ஸாக்ஷாத்காரமாக முடிகின்றது. இந்தப் பரிபக்குவத்தை அடைவதற்கு, பவித்திரமான மந்திரமோ, நாமமோ, பரதேவதையைக் குறிக்கிற, ஜீவியம் ததும்பும் குறி.

ஒரு விதையானது, செடியாய், சிறிய மரமாய், பெரிய விருட்சகமாக வளர்வதுபோல சாதகன் தீக்ஷை பெற்ற பிறகு பெரும்பாடுபட்டு, இடையரு முயற்சி செய்து, முழுப் பலனைப் பெறவேண்டும். இம்முயற்சிகளைச் சரியாய்ச் செய்தாலுல், அவனது குரு பக்தி விஸ்வாசத்திற்கேற்றபடி, குருபிரானும் அவனுக்கு உதவி செய்து வழிகாட்டியருள்வார். ஸ்வாதி நட்சத்திரத்தில் வாய்திறந்த முத்துச் சிப்பி மழைத் துளிக்குக் காத்திருந்து, மழைத் துளியைப் பெற்றதும், வாய்மூடி, தனது முயற்சிகளினுல் அத்துளியை ஓர் அற்புத அழகிய விலை மதிக்க முடியாத முத்தாக மாற்றிவிடுவதுபோல, சாதகனும் குருபிரானின் மந்திர தீட்சைக்காக பக்தி சிரத்தையுடன் காத்திருந்து, சுப வேளையில் தீட்சை பெற்று, அதை நன்ருய்ப் பயன் படுத்தி, தனது முயற்சிகளால் அற்புதமான சக்தியைப் பெற்று தனது மூல அவித்தையை ஒழித்து, பிரும்ம ஸாக்ஷாத்காரத்தைப் பெற்று ஆனந்த நிதியை அடைகிருன்.

மந்திர தீட்சையினுல் எவ்வளவு ஆத்மசுத்தி நிகழ்கிறது என்பதை விளக்குவதற்கு ஓர் உதாரணம். ஒரு தடவை நாரதமுனி வைகுண்டம் சென்று நீங்கினர். அவர் சென்ற பிறகு ஸ்ரீமந் நாராயணன் லெக்ஷ்மிதேவியை நாரதர் இருந்த இடத்தை ஸம்புரோட்சணம் செய்து சுத்தப்படுத்தும்படி கட்டளையிட்டார். லெக்ஷ்மிதேவியின் ஆச்சரியத்திற்கு ஓர் அளவில்லை. ஸ்ரீமந்நாராயணன் விளக்கிக் கூறியதாவது: ''நான் இன்னும் நாரதனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யவில்லை. ஆகையினுல் அவன் இருந்த இடத்தை ஸம்புரோட்சணம் செய்யவேண்டும்'' என்ருர். ஆகையால், அறியுங்கள் ஜனங்களே, மந்திர-தீட்சை நம்மை பகவானிடத்தே கொண்டு சேர்க்கிறது. மந்திர தீட்சை என்ற பொற்சங்கிலியில் ஒருவனைப் பிணித்து விட்டால், அது அச்சங்கிலியின் மற்றொரு கோடியாகிய ஆத்மாநுபவத்திற்கே, அவனைக் கூட்டிச் செல்லும்.

மந்திர தீக்ஷையானது ஓர் நேர்வழியை உனக்குக் காட்டுகிறது. அதனுல் மிகப்பெரிதானதும் உயர்ந்ததுமான ஸ்திதியை நீ அடைவது எளிது. இந்நிலையை அடைந்த பிறகு நீ இன்னும் அடைய வேண்டியது ஒன்றுமில்லை. இந்த நிலையில் நீ சகலத்தையும் அறிகிருய், பெறுகிருய், அநுபவிக்கிருய். இந்த நிலையில் நீ தேகமில்லையென்றும், தேகத்தை உனக்கும், அலைக்கும் மனது அல்ல வென்றும் அறிகிருய்; நீ ஸத் சித் ஆநந்த ஆத்மாவேதான் என்றறிகிருய். நீ எப்பொழுதும் ஜோதி வாழ்க்கையில் பேரின்பத்தில் இருப்பாய். ஆகையினுல், உனக்கு சத்குருவாய்த் தோன்றும் கடவுளான மஹா புருஷனின் கடாக்ஷம் இந்த ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை உனக்கு அளிக்கட்டும்!

அநுஷ்டானம்

முன்கூற்று: அநுஷ்டானம் என்பது தவம் செய்தல். நீ கோரும் விஷயங்களைக் கடவுள் மூலமாய்ப் பெறுவதற்

காக, சில நியமங்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். நீ கோரும் பயன் மோக்ஷ பலனுயுமிருக்கலாம், அல்லாமலும் இருக்கலாம். மோக்ஷ விருப்பமும் ஒரு ஆசைதான். அநுஷ்டானம் முடியும்வரை உலகத்தொழில், வியாபாராதிகளில் இறங்காதே. ஒருவன் இயற்றுகிற தவத்திலே, தன்னை மறந்துவிட வேண்டும். இந்த அநுஷ்டான பயிற்சியினுல், அவனுடைய உயரிய எண்ணங்களும் ஸங்கல்பங்களும் வெற்றி பெறும்.

அநுஷ்டானத்தில் மிகச் சிறந்தது ஆத்ம சுத்தியும் மோக்ஷமடைதலும் என்ற நோக்கங்களுடன் செய்யப்பட்டதே. அல்ப விஷயங்களுக்காகச் செய்யும் அநுஷ்டானம் அவித்தையின் காரணம்தான். ஆத்ம ஸித்திக்காகச் செய்யும் அநுஷ்டானத்தின் கருத்து விவேகமும் விடுதலையும்தான்.

அநுஷ்டானம் ஒரே ஒரு நாளுக்கோ, ஒரு வாரத்திற்கோ, ஒரு பக்ஷத்திற்கோ, 48 நாட்களுக்கோ, 96 நாட்களுக்கோ, 3 மாதங்களுக்கோ, 6 மாதங்களுக்கோ, ஒரு வருஷத்திற்கோ, நீடிக்கலாம். அது செய்கிறவனின் சாமர்த்தியம், பிரியத்தைப் பொருத்து இருக்கிறது. ஒருவன் தனக்குப் பிரியமான அநுஷ்டானம் செய்யும் நாட்களை, சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்டு தெரிந்தெடுக்கலாம்.

அநுஷ்டான சாதனையின் கடுமை சாதகன் தேக வலிமை, ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்திருக்கிறது. சீக்காளி திரிகால ஸ்நானம் செய்ய முடியாது. பலமிழந்த நோயாளி பட்டினி, விரதம் இருக்க வேண்டாம். மிகக் கஷ்டப்படுகிறவன் மருந்து உட்கொள்வது தவருகாது. இந்த சாதனைக் கிரமத்தில் சுயபுத்தியை உபயோகிக்க வேண்டும்.

சென்னை வாசிகளுக்குப் பெரும் மழைக் காலத்திலும் சட்டை தேவையில்லை. ஒரு லங்குட்டியே போதும். அதே மாதிரி இமயமலையில் கங்கை உற்பத்தி ஸ்தானத்

தில் வசிப்பவனின் சாதனை கோடையில் மாறத்தான் செய்யும். ஏனெனில் இமயமலையின் சீதோஷ்ணமும் சென்னை மாகாணம் அல்லது மலையாளத்து சீதோஷ்ணமும் மிகவும் மாறும். மழை அடித்துப் பெய்யும்போது குடை பிடித்துக் கொள்வது பொருத்தமானதே. அநுஷ்டானத்தின் கருத்து உடலை வதைப்பதல்ல. மனதைக் கடுமையாய்க் கட்டிப் பிடிப்பதே. கைலாச பர்வதத்திலோ மானசசரசிலோ வசிக்கும் சாதகன் பனிச்செருப்புடன் நடப்பது அநுஷ்டான விரோதமாகாது. இச் செருப்புகள் அப்பிரதேசங்களில் இன்றியமையாதன. அநாவசியமான ஆசைகள் கூடவே கூடாது. எல்லா அநுஷ்டார்தாக்களும் பிரம்மசரியத்தைக் கடுமையாய்ப் பயில வேண்டும். சத்தியமும் அஹிம்ஸையும் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

மனதுக்கு விரோதமாய் அநுஷ்டானத்தைத் தொடர்வது சுகமில்லை; மனதையும் கூட்டியழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அநுஷ்டான பாதையில் மனதொன்று நினைக்கையில் வேறொன்று செய்பவனை மித்தியாசாரி என்றே சொல்ல வேண்டும். மித்தியாசாரிக்கு நல்ல அநுஷ்டான பலன் கிட்டாது. ஏனென்றால், மனதே சகல காரியங்களுக்கும் கர்த்தா- உடல் ஒரு கருவியே; காரணத்தை யழிக்காது, காரியங்களை மட்டிலும் அழிப்பது, காரணத்தை அழிப்பதாகாது. மனது சாந்தி அடைய வேண்டும். அதற்காகவேதான் சாதனைகளைப் பல்வேறு முறையில் அநுஷ்டிப்பது.

ஜப அநுஷ்டானம்

முதன் முதலில் இஷ்ட தேவதையைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும், அநுஷ்டானத்தின் கருத்து மந்திர ஜபத்தில் அடங்கியதாயிருக்க வேண்டும். அதாவது, மக்கட் பேருக்காக ஹனுமான் ஜபம் செய்யக் கூடாது. அநுஷ்டான காலத்தில் அறிவுக்கு விரோதமான ஆசைகளை

நாடவிடக் கூடாது. பிறரை அழிக்கவோ, கெடுக்கவோ அநுஷ்டானம் பயிலக் கூடாது. பிறருக்குத் தீங்கு நினைப்பது பெரும் கேட்டினை நமக்கே விளைக்கும். மற்றவன் உன்னைக் காட்டிலும் வலியோனாயின் நீ அழிவது நிச்சயம். ஆகையால் அநுஷ்டானம் செய்யும்போது ஒரு மேலான நோக்கத்தையே கருத வேண்டும்.

அநுஷ்டாதா தன் அநுஷ்டானத்தைக் காலை வேளையில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் ஒரு நல்ல நாளில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆற்றங் கரையிலோ, அதில்லாவிட்டால் கிணற்றிலோ ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். அன்று அநுஷ்டானம் முடியும் வரையில் முழு மௌனம் சாதிக்க வேண்டும். பகலில் பெரும் பாகம் ஜபத்திலே கழிய வேண்டும். சூரிய பகவானுக்கும் மந்திர தேவதைக்கும் தனிப் பிரார்த்தனை செய்து அநுஷ்டானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். சாதாரணமாய் அவன் பழக்கமாய்ச் செய்கிற சந்தியாவந்தனாதிகளைக் கைவிடக் கூடாது. அவை முடிந்த பிறகே அநுஷ்டான ஜபம் ஆரம்பிக்கவும். கிழக்கிலோ வடக்கிலோ பார்த்துக் கொண்டு ஒரு சுத்தமான இடத்தில் ஜபமாலையுடன் உட்கார வேண்டும். அவன் மனதெல்லாம் மந்திர தேவதையின்பால் இருக்க வேண்டும். அநுஷ்டானக் கருத்தை மறக்கலாகாது. சம்பூரண மௌனம் சாதிக்க வேண்டும். கண்கள் மூடி இருக்கவும். மந்திர லக்ஷியத்தைத் தவிர வேறு எண்ணங்களை நினைக்கக் கூடாது.

குறிப்பிட்ட நாட்கள் கழியு முன்னர் சாதகன் தன் பெண்ஜாதி பக்கமே போகக்கூடாது. பெண்பாலோ, குழந்தைகளோ, உடமைகளோ இவைகளைப் பற்றிய எண்ணங்கள் அநுஷ்டானம் முழுதும் முடியும் வரையில் கூடாது. ஏன், இரவில்கூட இவர்களைப்பற்றிய எண்ணங்கள் கூடாது. அந்த எண்ணங்கள் அநுஷ்டான ஸித்தியைக் கெடுத்துவிடும்.

அநுஷ்டான தினங்கள் தோறும் ஒரு நாளுக்கு ஒருவனுக்காவது அன்னமளிப்பது நன்று. அநுஷ்டானம் முடியும் நாளில் ஒரு ஹவனும் ஆஹுதியும் செய்ய வேண்டும். இந்த ஆஹுதியின் எண்ணிக்கை ஜபக் கணக்கின் பத்திலொரு பாகமாகும். இந்தக் கடைசி நாளில் ஆத்ம திருப்திக்காக ஏழைகளுக்கு அன்னமிட வேண்டும். ஹவன் காலத்தில் செய்த எண்ணுக்குச் சரியாக தீர்த்தாபிஷேகங்களும் செய்யலாம். அல்லது அந்த எண்ணிக்கைக்குத் தகுந்தபடி அதிக ஜபம் செய்யவும்.

சுருக்கமாய், ஜபானுடஷ்டானமானது ஜகாக்கிரியத்துடன் பல நாட்களுக்குத் தொடர்ச்சியாய் உலக நினைவுகளையெல்லாம் நீக்கி ஜபம் செய்வதே. இப்படிச் செய்தால் காரிய சித்தி நிச்சயம்.

பொதுவாக, ஒவ்வொரு மந்திரத்திலும் எத்தனை எழுத்துக்கள் இருக்கிறதோ அத்தனை லக்ஷம் ஜபம் செய்வது முறை. கணக்குக்குமேல் அதிகமாய் ஜபம் செய்வது நல்லது. ஏனென்றால், காரிய சித்தி நிச்சயம். மனிதன் மனது எப்பொழுதும் மாசு படிந்தது. அதை சுத்தி செய்வது நேரம் பிடிக்கும். ஆகையால், அதை ஒன்று படுத்தப் பாடுபட வேண்டும். ஆகவே, அநேகம் புரஸ்ச்சரணைகள் செய்தால்தான் மனதின் மாசு நீங்கும். ஒரு புரஸ்ச்சரணையின் மூலம் கோரிய பலன் கிடைக்காமல் போகலாம். ஏனெனின், சாதகனின் ராஜச தாமச குணங்களால் அவன் மனது செம்மை கெடும்.

ஸ்வாத்யாய அநுஷ்டானம்

ஸாதகன் வேதாத்யயனமும், ராமாயண மஹாபாரத பாராயணமும், பாகவத ஸப்தாஹமும் செய்யலாம். இந்த அத்யயன, பாராயண, ஸப்தாஹங்களுக்குப் பின் ஜபாநுஷ்டானத்திற்குப் பின் அவன் செய்வதுபோல, அர்க்கியம் ஹவனம் முதலியவைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

வேறு அநுஷ்டானங்கள்

எல்லா அநுஷ்டானங்களையும் இதே மாதிரி, சிறிது அவசியமான மாறுதல்களுடன் செய்யலாம். ஒரு ஸ்திரீ அநுஷ்டாதாவுக்கு, விதிகள் சிறிது மாறும். மாதவிடாய் காலங்களில் அநுஷ்டானத்தை ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இந்த மாதவிடாய் அநுஷ்டானத்தின் மத்தியில் வரக் கூடாது. பெண்களின் அநுஷ்டானம் ஒரு மாதத்திற்குக் குறைந்ததாகவே இருக்கவேண்டும். அநுஷ்டான காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு முலை கொடுக்கக் கூடாது. ஆண்களுக்குள்ள பிரும்மசரிய விரதம் பெண்களுக்குமுண்டு. அவர்களும் நித்திய கர்மா செய்த பிறகே, அநுஷ்டானம் செய்யலாம். மற்றபடி ஆண்களின் விதிகள் பெண்களுக்கும் உண்டு. பெண்கள் காயத்திரி ஜப அநுஷ்டானமோ வேதாத்யயனமோ செய்யக் கூடாது.

பொதுவாக அநுஷ்டானம் என்ற சொல், சாஸ்திரப் படிக்கு, ஜபத்தையும், ஸ்வாத்யாயத்தையுமே குறிக்கும். அநுஷ்டானத்தில் தியானத்தைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லப் படவில்லை. தியானம் சேர்ந்தால், அநுஷ்டானம் என்று சொல்லக் கூடாது. பூஜையையும் ஓர் அநுஷ்டானமாகக் கூறலாம். ஆனால் பழய முறைப்படி பூஜை வேறு, அநுஷ்டானம் வேறு.

அநுஷ்டான விதிகளில் முக்கியமானது: அநுஷ்டான காலத்தில், உலக எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும், தொழிலைக் கவனிக்கும் சம்பாஷணைகளையும், வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. உலக எண்ணங்களே அவன் மனதில் பிரவேசிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அநுஷ்டானம் என்பது ஒரு பெரிய தவமிருத்தலே. அதை மஹா பக்தி சிரத்தை புனிதம் ஜாக்கிரதையுடன் செய்யவேண்டும்.

அநுஷ்டானத்தின் காலவரை

அநுஷ்டானத்திற்குக் காலவரையே கிடையாது. அநுஷ்டாதாக்களைப் பொருத்து, அது ஒரே நாளிலும் செய்து முடிக்கலாம் அதற்கேற்ற பலனுண்டு. அநுஷ்டான முறைகள் மனதைக் கட்டிப்பிடிக்க முயல்வதால், அநுஷ்டானத்தைப் பல நாட்கள், வாரங்கள் நீடிப்பது நன்று. அநுஷ்டானம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீடிக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிக சக்தியை ஸாதகன் பெறுகிறான். இந்த நீடித்த அநுஷ்டானங்களினால், ஸாதகன் ஒரு யோகியைப்போல ஆரோக்கியம், ஐஸ்வர்யம், க்ஷேமம், அறிவு, சக்திகளில் விருத்தி அடைகிறான். அவனுக்கு இஷ்ட ஸித்தி கிடைக்கிறது. அநுஷ்டானத்தை இரவிலும் செய்யலாம். உண்மையாக, இரவில் செய்யும் அநுஷ்டானம் பகலில் செய்வதைக் காட்டிலும், அதிக சக்தியுடையது, சீக்கிரம் பலன் பெறுகிறது. இரவில் மனது சாந்தமாயும் உலக பாசங்களில் விழாமலும் இருக்கிறது. இதனாலேதான் ராத்திரியில் செய்யும் தேவ உபாஸனைகள், ஸம்ஸ்காரங்களை விளைவிக்கின்றன.

முடிவு

அநுஷ்டானமானது யோகபயிற்சிக்கே ஒரு தயாரிப்பு. அது மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, யோகத்தில் கூறப்பெறும் தியானம் மனனம் இவைகளுக்கு நம்மைத் தயாரிக்கின்றது. அது ஒரு தவமே. உலக ஆசைகளை நீக்கி அநுஷ்டானம் செய்தால், ஸாதகனை உயர்ந்த சிவஞான நிலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கும்.

மந்திர புரஸ்ச்சரணை

செய்யும் விதம்: மந்திரப் புரஸ்ச்சரணை என்பது மந்திரத்தை நல்ல மனோபாவத்துடன், குறிப்பிட்ட முறையில் சரியானபடி குறிப்பிட்ட தடவைகள் ஜபம் செய்வது. அதன் கருத்து மந்திர பலனை அநுபவிப்பதே.

சாதகன் பல விதிகளையும் கிரமங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும். இவைகள் சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கின்றன. மேலும் ஆஹார விதிகளையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

மந்திரத்தை மானஸிகமாய் உச்சரித்தால் அதன் சக்திக்குத் தகுந்தபடி பலனைக் கொடுத்துத் தீரும். மந்திர புரஸ்ச்சரணை விதிகள் பின்வருமாறு சுருக்கமாய் வரைந்திருக்கிறது.

ஆஹாரம்

பின்வரும் காய்கறி முதலியவற்றையே சாதகன் உட்கொள்ள வேண்டும் :— சஸ்யாதிகள், பழங்கள், பால், கிழங்குகள், தயிர், பார்லி தான்யம் (tubers) நெய், சர்க்கரை, பாலில் வைத்து தேவனுக்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ஹவிசு, பிட்சையில் கிடைக்கும் உணவு முதலியன.

பாலையே உட்கொள்கிறவர்கள் மந்திரத்தை ஒரே லட்சம் தடவை ஜபம் செய்தால், மந்திரஸித்தி அடைந்துவிடுவார்கள். வேறு குறிப்பிட்ட உணவுகளை அருந்துகிறவர்கள், 3 லட்சம் தடவை அதிகமாய் உச்சரித்த பிறகுதான் மந்திர ஸித்தி அடைவார்கள்.

ஜபம் பண்ணும் இடம்

புண்ணிய க்ஷேத்திரங்கள், புண்ணிய நதிக்கரைகள், குகைகள், மலை, மலைக்குன்றின் சிகரங்கள், நதி சங்கமங்கள், புனிதமான பெரிய காடுகள், அசுவத்தவிருட்ச நிழல், துளஸித் தோட்டங்கள், தேவாலயங்கள், கடற்கரை, வேறு ஏகாந்த இடங்கள் ஜபத்திற்கு உரியன. இப்பேர்ப்பட்ட இடங்கள் கிடைப்பது சிரமமாயிருந்தால், தன் வீட்டிலேயே சாதனையை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் வீட்டில் செய்யும் ஜபத்தில் பலன் சாதாரணமாய்த்தானிருக்கும். புண்ணிய ஸ்தலங்களில் பண்ணும்

ஜபத்திற்குப் பலன், நூறு மடங்கு அதிகம். புண்ணிய நதிக்கரைகளில் செய்யும் ஜபத்தின் பலன் லட்சம் தடவை அதிகம். திருமாலின் சந்நிதானத்தில் செய்யும் ஜபத்தின் பலனுக்கு அளவே கிடையாது.

திக்கு முறை

ஜபம் செய்யும்போது சாதகன் கிழக்கு அல்லது வடக்கே பார்த்து ஜபிக்கவும். இரவில் வடக்கே பார்த்து ஜபம் செய்யலாம்.

ஸ்நானம்

சாதகன் ஒவ்வொரு நாளும் 3 தடவை ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்; அது முடியாவிட்டால் 2 தடவையாவது ஸ்நானம் செய்வது அவசியம்; ஒரு தடவையேனும், கட்டாயம் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

பத்ம, ஸித்த, ஸ்வஸ்திக, ஸுக அல்லது வீராஸனம் என்ற ஜபத்திற்குச் சொல்லியிருக்கிற ஆசனங்களில் ஒன்றில் அமர்ந்து ஜபம் செய்யவும். கீழே உட்காருவதற்கு ஒரு துணியோ, ஜமக்காளமோ, பட்டோ, புலித்தோலோ விரித்து உட்காரவேண்டும். புலித்தோல் ஆசனம் சௌபாக்கியத்தையும், ஞானத்தையும் சீக்கிரத்தில் மந்திர சித்தியையும் தருவிக்கும். ஒருவிதமான மானின் தோலுக்குக் கிருஷ்ணஜினம் என்று பெயர். கிருஷ்ணஜினத்தை உபயோகித்தால் ஞானத்தைக் கொடுக்கும். புலித்தோல் மோக்ஷ ஸுகத்தைக் கொடுக்கும். மான் தோலோ, புலித்தோலோ கிடைக்காவிட்டால், ஒரு தர்ப்பாஸனத்தை உபயோகிக்கலாம்.

ஜபமாலைகள்

ஜபம் செய்யும்போது, ஸ்படிக மாலை, அல்லது துளசி மாலை அல்லது ருத்ராக்ஷ மாலை உபயோகித்து ஜபத்தைக்

கணக்கிடலாம். மாலைகளை வெகு ஜாக்கிரதையாய், வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜபம் முடிந்ததும், ஜப மாலையை ஒரு பரிசுத்தமான துப்புரவான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். ஜபத்தில் தேர்ச்சியடைந்தவன் எந்த மாலையேனும் வைத்து ஜபிக்கலாம், அல்லது மாலை யில்லாமலே ஜபம் செய்யலாம். இதெல்லாம் சாதகனின் பரிபக்குவத்தைப் பொருத்திருக்கிறது.

எப்படி ஜபம் செய்வது

மனதை உலக விஷயங்களிலிருந்து திருப்பி, மந்திரத்தின் உட்கருத்தில் பதியவைத்து, நிதானமாக மந்திரத்தை ஜபிக்கவேண்டும். மந்திரத்தில் எத்தனை எழுத்துக்கள் இருக்கின்றனவோ, அத்தனை லக்ஷம் தடவை மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, சிவபஞ்சாக்ஷரியை ஐந்து லக்ஷம் தடவையும், கண்ணனின் துவாதசாக்ஷரியை பன்னிரண்டு லக்ஷம் தடவையும், ஜபிக்கவேண்டும். முடியாவிட்டால் பாதி லக்ஷங்கள் தடவையாவது ஜபிக்கவேண்டும். ஒருகாலும் 1 லட்சம் எண்ணிக்கைக்கு குறைவாக ஜபம் செய்யக் கூடாது.

பண்டைக் காலங்களில் ஜனங்களின் மனது பரிசுத்தமாயும் பலம் பெற்றதாயுமிருந்தது. ஆதலால் அக்ஷர லட்சம் ஜபம் செய்தவுடன் மந்திர ஸித்தியோ, சாட்சாத்காரமோ அவர்களுக்குக் கிடைத்தது. இக்காலங்களிலோ, ஜனங்களின் மனது மாசுபடிந்தது. ஆகையால் அக்ஷர லட்சம் புரஸ்ச்சரணை ஒன்றினுல் தேவ தரிசனம் அடைவதில்லை. நாடகம், சினிமா என்ற பல்வேறு வழிகளில் ஜனங்களின் மனது அழுக்கடைந்திருப்பதால் ஒரு புரஸ்ச்சரணையால் விசேஷ நல்ல பலனை அடைவதில்லை. ஆதலால் சாக்ஷாத்காரம் பெறும் வரையில் அவர்கள் புரஸ்ச்சரணையைத் திருப்பித் திருப்பிச் செய்யவேண்டியிருக்கும். இது செய்தாலன்றி செம்மைப் படாது. மனது செம்மைப் பட்டதும், ஒரு புரஸ்ச்சரணை செய்து, சாட்சாத்காரத்தையடையலாம்.

புரஸ்ச்சரணை முடிந்த பிறகும் மந்திர ஸித்தி வருவதில்லை. இதற்குக் காரணம், முன் ஜன்மங்களில் செய்த பாவ பலன்களின் தடையே. ஆதலால் சாதகன் ஸித்தி கிடைக்கிறவரையில் புரஸ்ச்சரணையைத் திருப்பித் திருப்பிச் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். சந்திர சூரிய கிரஹண காலங்களில் செய்கிற ஜெபத்திற்கு அமோகமான பலன் இருக்கிற படியால், சாதகர்கள், இந்தக் கிரஹண காலங்களைத் தக்கபடி உபயோகிக்க வேண்டும்.

வசந்தம் முதலிய ஆறு பருவகாலங்களிலும், அதிகாலை, மாலை, நடுப்பகலுக்குமுன், நடுப்பகல், நடுப்பகலுக்குப்பின், நள்ளிரவு, என்று ஒவ்வொரு நாளிலும் 6 வேளைகளிலும், ஜபம் செய்யவேண்டும்.

ஹோமங்கள், யக்ஞங்கள்

பிரதி தினமும் எண்ணிக்கை, ஒன்று போலிருக்க வேண்டும். நாளுக்கு நாள் மாறக் கூடாது. ஜபம் முடிந்ததும் நெய்யினால் ஆஹுதிகளும், அல்லது வேறு விதமான ஆஹுதிகளும் ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். இந்த ஆஹுதிகளின் எண்ணிக்கை, ஜப எண்ணிக்கையில் பத்தில் ஒரு பாகத்திற்குக் குறையக்கூடாது. ஒரு லட்சம் முடிந்ததும் ஆஹுதிகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த ஹவனம் அல்லது ஹோமமானது, வேதத்தில் (ஸதபத) பிராஹ்மணத்திலும், கல்பசூத்ரங்களிலும் ஸ்மிருதிகளிலும், குறித்திருக்கிறபடி, ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டும். இது விஷயத்தில் அநுபவமுள்ளவரான ஒரு புரோஹிதரின் உதவியைப் பெறுவது நன்று.

ஜபக்கணக்கு முடிந்ததும் அதில் பத்தில் ஒரு பாகம், யக்ஞம் அல்லது ஹோமத்தில், மந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டு, ஆஹுதி செய்யவேண்டும்.

இந்தப்படி ஹோமம் செய்ய முடியாதவர்கள் தேவனை பூஜிக்கலாம். இன்றும், செய்த ஜபத்தில் பத்தில் ஒரு

பாகம் அதிக ஜபம் செய்யவேண்டும். பின்னர் பிராம்மணர்களுக்கும் சாதுக்களுக்கும் மஹாத்மாக்களுக்கும், அன்னம் போடவேண்டும்.

ஜபம் செய்யும்போது அநுஷ்டிக்க வேண்டிய விதிகள்

மந்திர–சாதனை செய்யும்காலையில், சாதகன் பின்வரும் வழிகளை விரதமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். வெறும் தரையிலே தூங்கவேண்டும்; பிரும்மசரியம் அவசியம்; தேவனை திரிகாலமும் பூஜிக்கவும்; மந்திர தேவதையைப் பிரார்த்திக்கவும்; மந்திரத்தில் திடமான நம்பிக்கை அவசியம்; திரிகாலஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். எண்ணெய்க்குளி கூடாது.

மனது பிற விஷயங்களில் ஈடுபடுவது; சோம்பேறித்தனம்; ஜபம் செய்யும்போது துப்புவது; கோபமுறுதல், கால்களை மாற்றுவது, அன்னிய பாஷையில் பேசுவது, பெண்களிடம் பேசுதல், தெய்வீக மார்க்கத்தில் செல்லாதவர்களிடம் பேசுதல், வெற்றிலைப்பாக்குப் போடுவது; பகலில் தூங்குவது, தானங்கள் பரிசுகள் பெறுவது, ஆடல் பாடல்களை அனுபவிப்பது ; சேஷ்டைகள் செய்வது— இவையெல்லாம் அறவே நிறுத்தினால்தான் சாதனையில் வெற்றி பெறலாம்.

உப்பு, மாம்ஸம், காரசாரமுள்ள பண்டங்கள், கடையில் செய்த மிட்டாய்கள், வெங்காயம் (pulses) இவைகளை விலக்க வேண்டும். பொய் பேசுவது, அநியாயம் செய்வது, பிறதெய்வங்களை உபாஸிப்பது, உடம்பில் சந்தனம் பூசிக்கொள்வது, புஷ்பங்களை அணிவது, ஸம்போகம் செய்வது, ஸ்திரீ விஷயங்களைப்பற்றிப் பேசுவது, இது போன்ற இன்ப விஷயங்களை, புரஸ்சரணை காலத்தில் முற்றிலும் விலக்க வேண்டும்.

ஸாதகன் கால்மேல் கால்போட்டுக் கொள்ளக்கூடாது. கைகளால், கால்களைத் தொடக்கூடாது. மனது மந்திரத்திலும் அதன் பொருளிலுமே பதிந்திருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும், அங்குமிங்கும் பார்த்துக் கொண்டோ உலாவிக்கொண்டோ ஜபம் செய்யக் கூடாது. மனதிலுலும் பிற விஷயங்களைக் கருதக்கூடாது. முணுமுணுக்கவே கூடாது; வெறுப்பு, அலுப்பு தோன்றக் கூடாது. இப்படி மனச்சேஷ்டையை அடக்குவதற்குப் பதிலாக முகத்தை மூடிக்கொண்டு, ரகஸியமாயும் இந்தச் சேஷ்டைகளைச் செய்யக் கூடாது.

ஜபமுறிதலுக்குப் பரிஹாரம்

கெட்ட ஜனங்களைப் பார்த்தாலும், அவர்களுடன் பேச நேர்ந்தாலும், அபானவாயு பரியும் பொழுதும், கொட்டாவி வந்தாலும், ஜபத்தை உடனே நிறுத்திவிட வேண்டும். மறுபடியும் ஆசமனியம், பிராணாயாமம் செய்து சூரியனைப் பிரார்த்தித்து, மறுபடியும் ஜபத்தைத் தொடரலாம்.

முடிவு

ஜபக் கணக்கு மாலைப் பிரகாரம் சரியாக முடிந்ததும், ஹோமத்தையும் ஆஹுதிகளையும் ஜபத்தில் பத்தில் ஒரு பாகம் முடிக்க வேண்டும். பின்னர் ஹோமத்தில் பத்தில் ஒரு பாகம் தடவை தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். இதன் பிறகு ஒரு தர்ப்பையினால் அந்த இடத்தை ஜலத்தினால் புரோக்ஷித்து மார்ஜ்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இதற்கும், கணக்கு தர்ப்பணத்திற்குப் போலவே. பிறகு பிராமணர்களுக்கு அன்னமிட வேண்டும். இப்பொழுது மந்திர ஸித்தி சீக்கிரம் கிடைத்து விடும்.

மந்திர ஸித்தி கிடைத்ததும் தேஜஸ், முகத்தெளிவு, மனோ அமைதி, திருப்தி, லோக விஷயங்களில் பற்றில்லாமை இவையெல்லாம் சாதகனை அடையும். ஆனால்

புரஸ்ச்சரணையை ஒரு உலகக் கருத்துமில்லாது செய்தால் தான் இந்த உயர் நிலைமை அவனுக்கு வரும். சாதகன் எங்கும் பிரகாசத்தையே பார்ப்பான். அவன் தேகமும் ஜோதியாய் விளங்கும். ஏனென்றால், அவன் இப்பொழுது புதிய திவ்ய புருஷனாக மாறிவிடுகிறான். எங்கும் அவன் தன் இஷ்டதேவதையையே காண்பான். அவன் நினைத்த காரியம் உடனே நடைபெறும். நொடிப் பொழுதில் நடைபெறும்.

புரஸ்ச்சரணையை அல்ப காரியங்களுக்காகச் செய்யக் கூடாது. சகாம உபாசனையானது சாதகனுக்கு மோட்ச ஞானமும், அநுபவமும், ஆத்ம பலமும் கொடுக்காது. ஆகையால், ஈசுவர கடாக்ஷத்தைப் பெறவும், கடவுளையே அடைய வேண்டும் என்ற பெரு நோக்கங்களுடன் ஜபம் செய்ய வேண்டும். கடவுள் சித்தியைப் போல் மேலான, கம்பீரமான கருத்து இவ்வுலகிலில்லை. ஆதலால், உங்கள் மந்திர புரஸ்ச்சரணையெல்லாம் நிஷ்காம்யமாகவே இருக்கட்டும். உலகக் கருத்துக்களையே உங்கள் புரஸ்ச்சரண ஜபத்தில் வேண்டாமென்று ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். சுவர்க்காதி போகங்களையும் விரும்பவேண்டாம். கடவுளிடம் பேரன்பு கொண்டு புரஸ்ச்சரண ஜபத்தை அவருடைய திவ்ய பாத பத்மங்களில் சமர்ப்பியுங்கள். கடவுள் உங்களிடம் பிரியம் வைத்தால் உங்களுக்கு வேறொன்றும் வேண்டியதேயில்லை. ஆகவே, புரஸ்ச்சரணைகளில் மிகவும் சிரேஷ்டமானது, ஆத்ம சுத்திக்கும் பிரும்ம சாட்சாத்காரத்திற்கும் செய்யப் படுவதே!

ஜபயோகங்களைப் பற்றிய கதைகள்

அத்தியாயம் ஐந்து

முன்கூற்று

துளஸிதாஸ், ராமதாஸ், கபீர், மீராபாய், வில்வ மங்கள் என்ற சூர்தாஸ், ஸ்ரீகௌராங்கர் என்ற சைதன்ய மஹாபிரபு, கூர்ஜரத்தைச் சேர்ந்த நரஸி மேத்தா இன்னும் பலர் கடவுளை ஜபித்ததினாலும் அனன்ய பக்தியினாலும் அடைந்தனர். அன்பர்களே, நீங்களும் அவ்வாறு தேவனை அடைந்து, ஏன் பெரிய மஹாத்மாக்களாகக் கூடாது? ஒருவன் செய்த காரியத்தை, ஏன் மற்றொருவன் செய்யக்கூடாது? இந்தக் கலியுகத்தில் பிரும்ம சாக்ஷாத்காரம் அதிசீக்கிரத்தில் அடையலாம். எல்லாம் கடவுள் கிருபையிருந்தால் நடக்கும். கலியுகத்தில் கடுந்தவம் இருக்க வேண்டியதில்லை. பண்டைக் காலங்களில் ஒற்றைக் காலில் நின்று கொண்டு பல்லாண்டுகள் தவமிருந்தார்கள். அதெல்லாம் இப்பொழுது அவசியமில்லை. இக்காலத்தில் கடவுளை ஜபம், கீர்த்தனை, பிரார்த்தனைகளாலே அடைந்து விடலாம்.

நான் மறுபடியும் வற்புறுத்துவதென்னவென்றால் எந்த மந்திரத்தை ஜபித்தாலும், மனது மஹா அற்புதமாய் செம்மை பெறும். கடவுள் நாமாவில் எல்லா சக்திகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. ஜபமானது மனதை அந்தர் முகப்படுத்தி உள்நோக்கி தேவனையே நோக்கச் செய்கின்றது. நமது பழைய வாசனைகளை, தேய்த்துத் தேய்த்து நாசம் செய்கின்றது. வாசனையென்பது ஒரு சூட்சுமமான ஆசைதான்; அது மறைந்திருக்கும் ஆசை. இதுவே ஆசைக்கு முன்னிருந்து அதை வெளிக்கிளப்புகிறது. அது மனதில் மறைந்திருக்கும் ஒரு போக்கு. ஒரு

மந்திரத்தை ஜபித்தால், நமது சங்கல்பங்களின் வலி தானுகக் குறைகின்றது. மனது தேய்ந்து அழியும் நிலைக்கு வருகிறது. மனது நூல் போலாய் விடுகின்றது. ஞான பூமியின் மூன்ருவது பூமியான தனு மானச நிலையை மனது அடைந்து விடுகின்றது. இந்நிலையில் சத்துவம், சாந்தி, பரிசுத்தம், பலம் என்ற குணங்கள் மனதில் நிறைகின்றன. நமது மனோ சக்தி (Will power) மிகவும் பலப்படுகின்றது. ஸர் ஜான் உட்ராப் என்ற உயர் நீதிபதி எழுதியிருக்கிற அட்சரமாலை அல்லது வர்ண மாலை என்ற புத்தகத்தைப் படியுங்கள். அப்போது மந்திர சக்தியின் பலன் எவ்வளவு பெரியதென்று உங்களுக்குத் தெரியும்.

துருவன்

முதல் மனுவின் மகனொருவன் உத்தான பாதன். "உத்தான பாதன்" என்ருல் தூக்கின காலையுடையவன். இதிலிருந்து உத்தான பாதன் மோட்ச நோக்கம் உலகில் பலமாயிருந்த காலத்தில் இருந்தான் என ஊகிக்கலாம். அவனுடைய ஒருகால் மஹர் லோகத்தையே நோக்கி நின்றது. உத்தான பாதனுக்கு இரண்டு ராஜ பத்தினிகள் உண்டு. சுருசி என்பவள் அழகிற் சிறந்தவள். அவள் வயிற்றில் அரசனுக்கு உத்தமன் என்ற மகன் தோன்றினுன். சுநிதி என்ற ராஜ பத்தினி சத்குணங்களில் மேம்பட்டவள். அவள் வயிற்றில் துருவன் என்ற மகன் அரசனுக்குப் பிறந்தான். துருவன் என்ற பதத்திற்கு ஒரே நிலையுள்ளவன் என்ற பொருள்படும்.

ஒரு நாள் உத்தமன் தந்தையின் மடியில் வீற்றிருந்ததைப் பார்த்து, தானும் அவ்வாறிருக்க வேண்டுமென்று துருவன் விரும்பினுன். ஆனுல் சுருசிக்கு பயந்து அரசன் துருவனை வா என்று அழைக்கவில்லை. அச்சமயம் சுருசி துருவனைக் கொடுமையாய்க் கடிந்து பேசினுள். "அரசன் மடியிலிருப்பதற்கு நீ பாக்கியம் செய்யவில்லை. உத்த

மனைப்போல் என் வயிற்றில் பிறந்திருந்தால் நீயும் அரசன் மடியில் வீற்றிருக்கலாம்...'' மாற்றுந்தாயின் கொடுஞ் சொற்களைக் கேட்டு அந்த இடத்தை விட்டகன்று தன் தாயிடம் சென்று அன்று நடந்ததைக் கூறினான். சுநிதி 5 வயது தான் ஆகிய தன் சிறிய மகனை நோக்கி ''துருவனே, நீ கடும் தவம் இயற்றினால் உனக்கும் தந்தை மடியில் இருக்கும் பாக்கியம் கிடைக்கும்'' என்றாள்.

தாய் சொல்லைக் கேட்ட துருவன் உடனே, அரண்மனையை விட்டு காட்டிற்குச் சென்று விட்டான். நாரத முனி துருவனைக் கண்டு, ''ஏ துருவா, நீ ஒரு இளம் பாலகன். நீ தவமியற்றி ஸ்ரீமந் நாரயணனைக் காண முடியாது. ஸ்ரீமந் நாராயணனைக் காணவேண்டுமென்றால் பல ஜன்மங்களில் மனது ஒன்றுபட்டு யோகமார்க்கத்திலே தான் காணமுடியும். ஆகையினால் தவம்செய்யும் கருத்தை ஒழித்துவிடு. ஏ குழந்தாய், நீ உலகில் பல காலமிருந்து வயது சென்ற பிறகு தவமியற்றலாம்'' என்றார்.

ஆனால், துருவன் அவன் பெயருக்கு ஏற்ப, ''ஏ மஹாமுனியே, அப்படிச் சொல்லக்கூடாது. நான் இப்பொழுதே தவத்தில் இறங்குவேன், தேவரீர் என்பால் அருள் கூர்ந்து, ஸ்ரீமந் நாராயணனை தியானிக்கும் வழியை, எனக்குக் கற்பிக்க வேண்டு''மென்று நாரதரை இறைஞ்சினான். இதன் பின்னர், நாரதமாமுனி துருவனுக்கு ''ஓம். நமோ பகவதே வாஸுதேவாய'' என்ற கண்ணனின் திருமந்திரத்தை உபதேசித்து கண்ணனின் நித்திய சாந்நித்யம் ஆகிற மதுரையில் (வடஇந்தியா) தவமிருக்கக்கூறினார். துருவன் ஒரு காலில் நின்று கொண்டு காற்றை ஆகாரமாகக் கொண்டு கடுந்தவமியற்றினான். இறுதியில் அந்த இளம் ராஜகுமாரன் தன் மூச்சையே நிறுத்தி தன் ஹிருதயக் கமலத்தில் பரஞ்சோதியைக் கண்டான். பகவான் அந்த அந்தர்ஜோதியை நிறுத்தி அவன் சமாதியைக் கலைத்து அவனருகே தரிசனம் அருளினார். துருவனுக்கு அக்காட்சியைக் கண்டதும் வாய்ச்

சொற்கள் வெளிக்கிளம்பவில்லை. அவ்வாறு பரவச மடைந்து விட்டான். பகவான் அவனைப் பார்த்து திரு வாய் மலர்ந்ததாவது ''ஏ க்ஷத்திரிய பாலகனே, உனது உறுதி வேண்டுகோளையானறிவேன். நீ எப்பொழுதும் க்ஷேமமாயிருப்பாயாக. நான் உனக்குக் கொடுக்கும் வரம் இது. என்றும் பிரகாசமான ஒரு நிலையான மோக்ஷ வீட்டை உனக்கு நிர்வாண ஸ்தலமாய்க் கொடுக்கிறேன். கிரஹங்களும் நக்ஷத்திரங்களும் அதைச் சார்ந்து சஞ்சரித் துக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு கல்பத்திற்குப் பிறகு எல்லாப் பொருள்களும் அழிந்துவிடும். ஆனால் நான் உனக்குக் கொடுக்கும் இடம் ஒருகாலும் அழியாது. யமதர்மராஜனும், அக்கினி தேவனும், காசியபமஹா முனியும், தேவேந்திரனும், ஸப்த ரிஷிக் கூட்டங்களும், பரிவாரங்களும் அந்த இடத்தை சதா சுற்றிக்கொண்டிருக் கும். உன் தந்தைக்குப்பிறகு நீயே ராஜ்யத்தை 36000 வருடங்களுக்கு ஆளுவாய். உன் தம்பி உத்தமன் உலகிலி ருந்தே மறைந்து விடுவான். அவனைத் தேடித் தேடி உன் மாற்றாந்தாய் சுருசியும் உயிரை விடுவாள். நீ கடைசியாய் அடையுமிடம் நான் நிவாசம் செய்யும் இடமான வைகுண் டமே. ரிஷீசுவரர்கள்கூட இந்த வைகுண்டத்தை அடைய முடியாது. என்னை அடைந்தவர்கள் திரும்பிப் போவதில்லை. ஆகையால், நீ என்னுடன் எப்பொழுதும் இருப்பாய்'' என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார் ஸ்ரீமந் நாராயணன்.

துருவன் பின்னர், தாய் தந்தையரிடம் திரும்பினான். அவர்கள் அவனைச் சிம்மாசனத்தில் ஏற்றினார்கள். சிசு மாரன் புத்திரி பிரும்மியை துருவன் மணந்து அவள் மூலம் கல்பன், வத்ஸரன் என்ற புத்திரர்களைப் பெற்றான். இளை என்பவளை மணந்து அவள் மூலம் உத்கலன் என்ற மகனைப் பெற்றான். தம்பி உத்தமனைக் காட்டில் ஒரு யக்ஷன் கொன்றதற்காக அவனைப் பழிக்குப் பழி வாங்கி ஆயிரக் கணக்கான யக்ஷர்கள் கின்னரர்களை போரில் கொன்றான். பாட்டனார் மனுவே இறந்தவர்களுக்கு இரங்கி அந்தக்கடும்

போரை நிறுத்தினர். இதனால் பாட்டனாரின் ஆசியையும் குபேரனது ஆசீர்வாதத்தையும் துருவன் பெற்றான். இவ்வாறு 36000 வருடங்கள் சென்ற பிறகு திருமால் தனது தோழர்களான நந்தன் ஸுநந்தனையும் ரதத்துடன் அனுப்பி வைகுண்டத்திற்கே துருவனை வரவழைத்துக் கொண்டார்.

அஜாமிளன்

அஜாமிளன் ஒரு பிராம்மணப் பையன். ஒழுங்கானவன். ஸத்குணங்கள் நிரம்பியவன். வேத விதிப்படி சகல கர்மாக்களையும் செய்து வந்தான். ஒருநாள் புஷ்பங்கள், பழங்கள், விறகு சேகரிக்க தந்தை சொற்படி காட்டில் சென்றான். திரும்பும் பொழுது ஒரு மிக அழகான அடிமைப்பெண்ணைக் கண்டு அவளுடன் தன் உடல், பொருள், ஆவி எல்லாவற்றையும் செலவழித்து தன் தாய் தந்தையர்களையும், தர்ம பத்தினியையும் மறந்து விட்டான். இந்த அடிமைப்பெண் மூலம் பல புத்திரர்களைப் பெற்றான். கடைசிப்பையன் நாராயணன். அஜாமிளன் தன் தூய வாழ்க்கையை முற்றிலும் மறந்ததுமல்லாமல் அடிமைக் காதலியையும் அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தைகளையும் காப்பாற்றுவதற்காகச் செய்யத்தகாத காரியங்களையெல்லாம் செய்யத் துணிந்தான். அவன் குழந்தைகளில் மிகப் பிரியமானவன் கடைக்குட்டி நாராயணன். அவனது அந்தி காலம் வந்து விட்டதும் கடைசிப் பையன் நாராயணன் ஞாபகம்தானிருந்தது. காலன் தூதன் மிருத்யு என்ற மூன்று யம கிங்கரர்கள் கையில் பாசத்துடன் பாவி அஜாமிளனின் உயிரைக் கவரத் தயாராய் அவன் வீட்டுக்கு வந்துவிட்டனர். அதைக் கண்டு மிகவும் நடுங்கிப்போன அஜாமிளன் தன் கடைக்குட்டி நாராயணன் பெயரைச் சொல்லிக் கதறினான். இந்தச் சமயத்தில் திருமாலின் தூதர்களான சுதர்சனம் முதலியோர்கள் யம கிங்கரர்களைத் தடுத்து அஜாமிளனைக் காப்பாற்றினார்கள். "ஏனென்றால் எத்தனை பாவங்களை அஜாமிளன் செய்திருந்தாலும் தெரிந்தோ தெரியாமலோ அவன் இறுதிக் காலத்

தில் திருமாலின் திவ்ய நாமாவான நாராயணு என்ற திரு நாமத்தை அதிப் பிரேமையுடன் உரைத்தான். அக்கினி யானது சகல வஸ்துக்களையும் எரித்து விடுவது போல, நாராயணு என்ற திருநாமாவானது அஜாமிளனது சகல பாவங்களையும் எரித்து, அவனை வைகுண்டத்திற்கு ஏற்ற வனுக்கி விட்டது. ஆகவே, யம கிங்கரர்களே, அவனை விட்டுச் சென்று விடுங்கள். அஜாமிளன் உண்மையாகவே திருமாலை நினைக்கவில்லையென்றும் தன் பாவத்தில் பிறந்த அடிமைப்பெண் மகனின் பெயரையேதான் நினைத்துக் கொண்டான் என்றும் விதண்டாவாதம் செய்யாதீர்கள்'' என்றனர், திருமாலின் தூதர்கள் யமகிங்கரர்களைப்பார்த்து!

இந்த சம்பாஷணையைக் கேட்ட அஜாமிளனுக்கு, உடனே நல்லறிவு வந்து விட்டது. அவன் தான் செய்த பாவங்களுக்காக மிகவும் வருந்தினுன். அவன் தனது கெட்ட ஆசா பாசங்களை உடனே ஒழித்தான். அடிமைப் பெண்ணின் வீட்டைத் துறந்து பவித்திரமான ஹரித்துவா ரத்திற்கு வந்து சேர்ந்து, திருமாலை நோக்கிக் கடுந்தவம் இயற்றினுன். இறுதியில் திருமாலின் சேவகர்கள் அவனை ஒரு அழகிய தேரிலேற்றி வைகுண்டத்திற்குக் கொண்டு சேர்த்தனர்.

தோல்வியுற்ற யம கிங்கரர்கள் விஷயத்தை யமதர்ம ராஜனிடம் சொல்லி முறையிட்டார்கள். யமன் அவர் களைப் பார்த்து சமாதானம் சொன்னது பின்வருமாறு: ''என் அன்பான தூதர்களே, எனக்கும் மேலான அதி காரி ஒருவருண்டு. அவரே மஹாவிஷ்ணு. திருமாலின் வழிகளைத் திருமாலேதான் அறியக்கூடும். உலகு எல்லாம் திருமாலினுள் அமைந்திருக்கிறது. அவர் தனது பக்தர் களை ஒரு நாளும் கைவிடமாட்டார். இதுவே பாகவத தருமம் என்பது. இந்த பாகவத தருமத்தை அறிந்தவர் கள் என்னைக் கூட்டிப் பன்னிருவரே. பிரும்மா, சிவன், ஸனத்குமாரர், நாரதர், கபிலர், மனு, பிரஹ்லாதன், ஜனகர், பீஷ்மர், பலி, சுகர், நான்.''

உத்தம சீடன்

ஒரு பெரிய அகன்ற புண்ணிய நதிக்கரையிலுள்ள கோவிலில், ஒரு குரு சிரேஷ்டரும் சீடர்களும் இருந்தார்கள். அவருக்கு நூற்றுக் கணக்கான சீடர்களுண்டு. ஒரு நாள் சீடர்களையெல்லாம் தன் முன்னிலையில் அழைத்து குருபிரான், "ஏ பிரியமான சீடர்களே, சாவு என்னை அணுகி விட்டது. அதற்குமுன் உங்களையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்துப் பார்க்க விரும்பினேன்" என்றார்.

குருவின் மிகப் பிரிய சீடர்கள் நினைத்ததாவது. "குரு பிரானின் மகிமையை உலகு அறியும். அந்த மகிமையின் ரகசிய காரணத்தை நாம் அறிய வேண்டும். ஏனெனில், குருமகராஜ் நமக்கு எத்தனையோ மந்திரங்கள் போதித்திருந்தும், அவரது மகிமையின் ரகசிய காரணத்தை மாத்திரம் அவர் நமக்கு போதிக்கவில்லை. ஆகையால், அந்த ரகசியத்தை நாம் அறிந்து நாமும் குருவைப்போல பிரஸித்தி பெறலாம்."

இவ்வாறு தவறுதலாய் குருவைப்பற்றி சீடர்கள் நினைத்துக் கொண்டு குருவின் ரகசிய மந்திரோபதேசத்திற்கு வெகு ஆவலுடன் காத்திருந்தனர். இச்சமயத்தில் புதிதாய் வந்த சீடன் ஒருவன் வெகு தூரத்திலிருந்து மிகுந்த பயபக்தியுடன் குருபிரானைத் தரிசிக்க வந்தான். அவன் அந்தப் பெரிய நதிக்கு அக்கரையிலிருந்து புறப்பட்டான். இப்பெரு நதியில் பிரவாகம் அதிகமானதால் படகுகள் செல்ல முடியவில்லை. படகுக்காகக் காத்திருந்தால் குருபிரானை உயிருடன் பார்க்க முடியாது. என்ன செய்வது? இவ்வாறு தாமதித்தால் காரியம் கெட்டுவிடும். உடனே குருபிரான் அவனுக்கு உபதேசித்தருளியிருந்த மந்திரங்களிலொன்றை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வந்தான். அந்த மந்திரத்தை சிரத்தை பக்தியுடன் உச்சரித்துக் கொண்டே நதியைக் கடக்கத் துணிந்து விட்டான். நதியையும் கடந்து விட்டான்! குருவரரின் பெரிய சீடர்

கள் இந்த ஆச்சரியத்தைக் கண்ணுற்றனர். ஆச்சரியத்தைக் கண்ணுற்ற அந்த சிஷ்ய சிரேஷ்டர்கள் உடனே குருபிரானைக் கண்டிக்கத் தலைப்பட்டனர்! "ஏ குருவரரே, என்ன அநியாயம் செய்து விட்டீர்கள். நாங்கள் பல்லாண்டுகளாக அல்லும் பகலும் தேவரீருக்குத் தொண்டு செய்தோம். ஆயினும், எங்கள் ஒருவருக்கேனும் உங்களது பெருமைக்குக் காரணமான ரகசியமந்திரத்தை நீங்கள் உபதேசிக்கவில்லை. ஆனால், நேற்று வந்த ஒரு புது சிஷ்யனுக்கு அதை உபதேசித்திருக்கிறீர்கள். என்ன அநியாயம், அக்கிரமம் செய்து விட்டீர்கள் ஏ குருதேவரே!"

குருதேவர், தன் கோபமுற்ற சிஷ்யக் கூட்டத்தைக் கையமர்த்தி சாந்தமாயிருக்கும்படி ஆணையிட்டு, புதிய சீடனைத் தன் அருகில் அழைத்தார். அவனுக்கு அவர் கற்பித்த மந்திரோபதேசத்தை வெளியிடச் சொன்னார். இப்போது புது சீடன் பக்தி சிரத்தையுடன் "குடுகுடு, குடுகுடு" என்று மந்திரோச்சாடனம் பண்ணினான். உடனே குருதேவர், மற்ற கோபம், பொறுமையுற்ற சிஷ்யக் கூட்டங்களைப் பார்த்துச் சொன்னதாவது:- "குடுகுடு" என்றதை முழுதும் நம்பி ஜபித்தான். அதனால், சகலத்திற்கும் அதுதான் வழி என்றும் தீர்மானித்தான். அவன் பக்தி தீர்மானப்படி அவனுக்குக் கோரிய பலன் கிடைத்தது. ஆனால், நீங்களோ என்னிடமிருந்து எத்தனை உபதேசங்கள் பெற்றிருந்தும், நான் பூரணமான உபதேசத்தை உங்களுக்குச் சொல்லாமல் மறைத்து வைத்தேன் என்று கருதினீர்கள். என்னையே சந்தேகித்தீர்கள். ஆகையால், நான் உங்களுக்குக் கற்பித்திருந்த மந்திரங்களை நீங்கள் சிரத்தை, பக்தி, ஜகாக்ரியத்துடன் ஜபிக்கத் தவறி விட்டீர்கள். ஆகையால், நம்பிக்கை, சிரத்தை, பக்தியுள்ள புதிய சீடன் மந்திர ஸித்தி பெற்றான். நீங்கள் மந்திர ஸித்தி அடையவில்லை!"

பண்டிதரும் பால்காரியும்

ஒரு பால்காரப் பெண் தினந்தோறும் ஒரு பண்டிதருக்கு வெகு தூரத்திலிருந்து பால்கொண்டு வருவது வழக்கம். பண்டிதர் தினசரி உபன்யாசங்களும் கதை காலக்ஷேபங்களும் செய்வார். பக்தி சிரத்தையுடன் அந்தப் பெண் அவருக்குப் பால் கொண்டுவரும் தொண்டினை நடத்தி வந்தாள். ஒரு நாள் வரும் வழியில் அவள் ஒரு சிற்றாற்றைக் கடக்க வேண்டியிருந்தது. அவள் பால் கொண்டு வரத் தாமதமாயிற்று. மழை பெய்து சிற்றாற்றில் பெரிய வெள்ளம் வந்துவிட்டதுதான் காரணம். ஆகையால் தாமதமாயிற்று. இதைக்கேட்ட பண்டிதர் அப்பெண்ணைப் பார்த்துக் கூறியதாவது :- ''ஏனம்மா, கடவுள் பெயரைச் சொல்லிக் கணக்கற்றவர்கள், பெரிய கடல்களையே கடந்திருக்கின்றனர். இதை நீ அறிந்திருப்பாய், என் உபன்னியாஸங்கள், கதைகள் மூலம் ! ஒரு சிற்றாற்றைக் கடப்பது கஷ்டமா ?'' மறுதினம் அதிகாலையிலே பால்காரப் பெண், பால் கொண்டுவந்து விட்டாள் ! ஆச்சரியப்பட்ட பண்டிதர் அது எப்படியென்று வினவினார். அப்பெண் பதிலளித்ததாவது :- ஸ்வாமி, தேவரீர் உபதேசப்படி தேவநாமாவைச் சொல்லிக்கொண்டே ஆற்றைக் கடந்தேன். பண்டிதருக்கு, தேவநாமாவில் அவளுக்கிருந்த பக்தி கிடையாது. அவர் கற்றது எல்லாம் புஸ்தகப் படிப்பேதான். அவர் அந்த சிற்றாற்றைக் கடக்க முயன்றார். வாயைப் பிளந்து ' ஐயோ கொய்யோ ' என்று கதறினார்.

நம்பிக்கையும் பக்தியோகமும்

தெய்வ நம்பிக்கை பக்தி மார்க்கத்தின் முக்கியத் தத்துவம். ஒருவனுக்குத் தன் நம்பிக்கையும் குரு பக்தியும், குருதேவர் அவனுக்கு உபதேசிக்கும் மந்திர தேவதையிடம் பக்தியும் இன்றியமையாதது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குருவின் உபதேச மொழிகளில் சீடனுக்கு நிஸ்ஸந்

தேகமான நம்பிக்கையிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கடவுளின் அநுக்கிரஹம் அவனது முயற்சிகளில் தோன்றாத் துணையாக உதவும். தேவநாமாவின் மஹிமையை மனப் பூர்வமாயறிந்து அதை ஜபித்து சங்கீர்த்தனை செய்யும் சாதகனுக்கு அவன் சாதனையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் எதிர் பார்க்காத வெற்றி கிடைத்து அவன் இப்பிறப் பிலேயே பிறவிக் கடலைக் கடந்து மோக்ஷ வீட்டை அடைவான்.

"மூகம் கரோதி வாசாலம்;
பங்கும் லங்கயதே கிரிம்."
[பகவத்கீதை; தியானம். 8-வது ஸ்லோகம்]

"ஊமையன் பெரிய வாசாலகனாய் விடலாம்; குஷ்ட ரோகி ஒரு பெரிய மலையைக் கடக்கலாம்." தெய்வ நம்பிக்கையும் குரு பக்தியும் அவசியம். இவைகள் மூலம் சகல காரியங்களும் சித்தியாகும்.

இராமாயணத்திலிருந்து ஒரு உதாரணம் இவ்வுண்மையை விளக்கும். ராவண ஸம்ஹாரத்திற்குப்பின் ஸ்ரீராமனும் ஸீதாதேவியும் அயோத்தி திரும்பினார்கள். அவர்களுடன் விபீஷணனும் இன்னும் மற்ற அன்பர்களும் அயோத்தி சேர்ந்தார்கள். ஸ்ரீராம பட்டாபிஷேகத்திற்குப்பின் இந்த அன்பர்கள் தங்களூருக்குத் திரும்பினார்கள். இப்பொழுது இலங்கையைச் சேர ஸ்ரீராமனும் வானர சேனைகளுமியற்றிய சேதுவென்ற பாலம் அழிக்கப்பட்டது. இந்தப் பாலம் அழிக்கப்பட்டதைப் பற்றி விபீஷணன் ஒரு சிறிதும் கவலைப்படவில்லை. அவன் ஸ்ரீ ராமபிரானிடம் சில நாள் கழித்து விட்டு, தன் பரிவாரங்களை முன்னதாகவே இலங்கைக்கு அனுப்பினான். அனுப்பும் பொழுது கடலைக் கடப்பதற்கு ஓர் உபாயத்தை விபீஷணன் செய்தான். ஓர் அரச இலையில் "ஸ்ரீராமா" என்று எழுதி அதை ஒரு துணியில் முடிந்து அத்துணியை தனது ராக்ஷஸத் தோழன் ஒருவனிடம் கொடுத்துக் கூறினதாவது :- "இந்தத் துணி முடிச்சைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்

துக் கொண்டு கடலில் குதியுங்கள். அது உங்களை க்ஷேம மாக லங்காபுரியில் சேர்க்கும்''. முழு பக்தியுடன் ராக்ஷதன் அந்தத் துணி முடிச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு லங்கைக் கரையை நோக்கி நீரில் நடந்தான். ராம நாமாவானது ஆழ்கடலை முட்டளவு ஆழத்திற்குக் குறைத்து விட்டது.

ஆனால் பாதி வழி சென்றதும் அந்த அரக்கனுக்கு ஒரு துர்புத்தி தோன்றியது. இந்தத் துணி முடிச்சில் என்ன அற்புதம் இருக்கிறதென்று நான் ஆராய்வேன்! என்று சொல்லிக் கொண்டே துணி முடிச்சை அவிழ்த்து அதி லிருந்த அரசிலையையும் ராமநாமா எழுத்தையும் கண்டு ''இதுதானு'' என்று சந்தேக புத்தியுடன் எக்களித்துச் சிரிக்கத்தலைப்பட்டு ''இது என்னமாய் நம்புவது? ஒரு வெறும் நாமாவுக்குக் கடலைக் குறைக்கும் சக்தி இருக் குமா?'' இவ்வார்த்தைகளை வாய்விட்டுச் சொன்னது தான் தாமதம், கடல் கொந்தளித்தெழுந்து அவனை மூழ்கடித்து விட்டது!

இப்படிக் கணக்கற்ற உதாரணங்களை, பக்தியின் பிரபாவத்தை விளக்க நாம் கூறலாம். ஆகையால், ராம மஹாமந்திரமாகிய ''ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே, ஹரேகிருஷ்ண ஹரேகிருஷ்ண கிருஷ்ணகிருஷ்ண ஹரேஹரே'' நாம் பூரண நம்பிக்கை சிரத்தை பக்தி யுடன் உச்சரித்து சம்சார சாகரத்தைக் கடப்போமாக.

பக்தி மார்க்கத்தில் முதல் முதலான அவசியம் நம்பிக் கையே. இது இல்லாமல் பக்தி இருக்க முடியாது. ''சிரத் தாவான் லபதே ஞானம்'' பக்தியுள்ளவன் ஞானத்தைப் பெறுகிறுன். ''ஸம்சயாத்மா வினச்யதி'' சந்தேக புத்திக்காரன் நாசமடைகிறுன். நம் மனதானது ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் நன்ருய் ஊன்றிவிட்டால், அவ்விஷயத் தையே நாம் அநுபவிக்கலாம். பக்தியானது ஒரு சித்சக்தியைப் பெறுகிறது. எதை ஒருவன் விரும்புகிருனே அதை அவன் அடையும்படி செய்கிறது. இந்தப் பக்தி

பிரபாவத்தை நம்ப வேண்டியதாய்த்தானிருக்கிறது. நமது தர்க்க வாதங்களும் பக்தியின் பிரபாவத்தைக் கட்டாயம் ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டியதாயிருக்கிறது. பக்தி என்ற கடவுளிடம் நம்பிக்கை வரும்போது ஜீவன் மோட்சத்தையே அடைகிறுன்.

அநுபந்தம் ஒன்று

தேவ நாமாபதி

இக்காலங்களில் பதி, பதி என்ற விகுதியில் முடிகிற பல வியாதி சொஸ்த முறைகள் அடிபடுகின்றன. அலோபதி, ஹோமியோபதி, க்ரோமோபதி, நாச்சுரோபதி, ஆயுர்வேதபதி இந்த சிகிச்சை முறைகளெல்லாம் ஒரு வியாதிக்காரனைக் கைவிட்டாலும், ஈசுவர நாமாபதி என்ற முறை கட்டாயம் அவனைக் காப்பாற்றும். தேவநாமா சாதாரண மருந்தல்ல. அது சகல வியாதி நிவாரணி. உறுதியான மருந்து. கைதூக்கிவிடும் மருந்து. ஆபத்து நிவாரணி மருந்து. எல்லா வியாதிகளுக்கும் மருந்து. தேவ நாமாவில் ஒரு அற்புதமான சக்தியுள்ளது. அதை ஒருவராலும் அறிய முடியாது. தேவநாமாவில் சியவனப்ராச், மகரத்வஜா, வஸந்தகுஸுமாகரம், ஸ்வர்ண பஸ்மம் என்ற மருந்துகளின் ஸத்து எல்லாம் பொதிந்து இருக்கிறது. தேவநாமாவைப்போல சமமான இன்ஜெக்ஷன் மருந்து உலகிலேயில்லை!

தேவநாமா என்ற மருந்தை நீயே உபயோகிக்கலாம். டாக்டரை அழைக்க வேண்டியதில்லை. உன் வீட்டிலுள்ள எந்த வியாதியஸ்தர்களுக்கும் இந்த மருந்தை நீ கொடுக்கலாம். வேறிடங்களிலுள்ளவர்க்கும் கொடுக்கலாம். நீ செய்யவேண்டியது தென்னவென்றால், வியாதிக்காரன் பக்கத்திலுட்கார்ந்து கொண்டு, பக்தி சிரத்தையுடன் தேவனின் நாமாவை உச்சரித்து ஜபிக்கவேண்டும். அந்த ஜபம் ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ஓம் நமச்சிவாய இவைகளில்

ஒன்றாயிருக்கலாம். நீபகவானின் திவ்யநாமாக்களை சங்கீர்த்தனை செய்யலாம். ''ஹரேராம ஹரேராம ராமராம ஹரே ஹரே, ஹரேகிருஷ்ண ஹரேகிருஷ்ண கிருஷ்ணகிருஷ்ண ஹரேஹரே''. கடவுளின் அருளுக்காக அவனை வேண்டிக் கொள். எல்லா வியாதிகளும் துன்பங்களும் முடிவு பெறும். இந்த நாமாபதி மருந்தைக் காலையிலும் மாலையிலும் 2 மணி நேரத்திற்குக் குறையாது ஜபிக்க வேண்டும். ஆச்சரியமான குணத்தை வெகு சீக்கிரத்தில் அடையலாம். இந்த சிகிச்சையில் ஒரு முக்கிய விஷயம் உண்டு. மந்திரத்தை ஜபிக்கிறவனும் வியாதியால் கஷ்டப்படுபவனும் இருவரும் தேவநாமாவில் அத்தியந்த நம்பிக்கையுள்ளவர்களாயிருக்க வேண்டும். கடவுளின் கருணையிலும் கடாக்ஷத்திலும் நல்ல நம்பிக்கை உள்ளவர்களாயிருக்க வேண்டும். உலகத்தில் உண்மையான வைத்தியன் யாரென்றால், அது ஸ்ரீமந் நாராயணனே. பரதக் கண்டத்தில் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தைப் பிரசுரித்த தன்வந்திரி தேவன் என்ன கூறியிருக்கிறார் என்று கவனியுங்கள். ''அச்சுதன், அநந்தன், கோவிந்தன் என்ற தேவநாமாக்களை உச்சரிப்பதால், சகல வியாதிகளும் சொஸ்தப்படுகின்றன என்பது எனது தீர்மானம்.'' ஆகவே, சகல சிகிச்சை முறைகளிலும் ஸ்ரீமந் நாராயணனே உண்மையாய் வியாதியைக் கண்டிக்கிறான். தவிரவும், உலகத்திலுள்ள வைத்திய சிரேஷ்டர்களெல்லாரும் ஒன்று சேர்ந்து உழைத்தாலும் சாவினின்றும் ஒரு சக்கரவர்த்திப் பெருமானைக் காப்பாற்ற முடிகிறதா? மேலும் டாக்டர் பெருமான்கள் கைவிட்ட வியாதியஸ்தர்கள் அதி அற்புதமாய்ப் பிழைத்து விடுகிறார்கள்! இதனின்றும் என்ன விளங்குகிறது? கடவுள் சித்தத்தாலே சகல சிகிச்சைகளும் நிகழ்கின்றன!

தேவநாமா என்ற மருந்தானது வியாதிகளுக்கு மாத்திரம் மருந்தல்ல; ஜனன மரண வியாதியால் தத்தளிக்கும் ஜீவர்களை மோக்ஷ வீட்டுக்குக் கைதூக்கிவிடும் மருந்துமாகும்!

மீரத் பாகத்தில் ஒரு பூமிகாரன் மகன் கடும் வியாதியால் வருந்தினுன். வைத்தியர்கள் அவன் பிழைக்க மாட்டான் என்று சொல்லிவிட்டார்கள். பிறகு பக்தர்கள் அந்த வியாதிக்காரனைக் கையாண்டனர். அஹோராத்திரி 7 நாட்களுக்கு அவன் படுக்கையைச் சுற்றி தேவநாம சங்கீர்த்தனை செய்தார்கள். ஏழாவது நாள் வியாதிக்காரன் படுக்கையில் எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டான்! அதுமாத்திரமல்ல. தேவநாம சங்கீர்த்தனையிலும் சேர்ந்து விட்டான்! வியாதி அவனைவிட்டு ஓடிப் போயிற்று. அவன் பூரண சொஸ்தம் பெற்ருன்.

தேவநாம அபராதங்கள்

தேவநாமா ஜபமும் சங்கீர்த்தனையும் நம்மைப் பாவங்களினின்றும் விடுவித்து நமக்குக் கடவுளன்பைத் தந்து நம்மை மோக்ஷத்தில் சேர்க்கும் என்பது உண்மையே. ஆனுல், இவைகளைப் பெறுவதற்கு நாமாவை உள்ளன்புடனும் பக்தி சிரத்தையுடனும் ஜபிக்கவேண்டும். பின் கூறப்படும் தேவநாமா அபராதங்களை நாம் செய்யவே கூடாது. அவைகளாவன:

மஹாத்மாக்களையும் பக்திமான்களையும் இகழ்தல்.

தேவநாமாக்களை உயர்ந்தது தாழ்ந்தது என்று பாகுபாடு செய்தல்.

குரு நிந்தனை.

வேதம் புராணுதிகளைக் கேவலமாய்ப் பேசுதல்.

தேவநாமாவின் அளவு கடந்த மஹிமையைக் குறைத்துப் பேசுதல்.

தேவநாமா நம்மைக் காப்பற்றுமென்று, வேண்டுமென்றே பாவ காரியங்களைச் செய்தல்.

தேவநாமாவின் மஹிமையைச் சரியானபடி உணராது, அதற்கு அதிக பலம் கொடுக்கலாமென்ற தவருன எண்ணத்திஞல், பட்டினி, விரதம், தான தர்மங்கள், யாக யக்யங்களையும் அதனுடன் சேர்ப்பது.

தேவநாமாவில் நம்பிக்கையற்ற அபாத்திரமானவர்களிடம், அதன் பெருமையைப் பிரசாரம் செய்து, தேவ நாமாவுக்கு இகழ்ச்சியை வருத்துதல்.

தேவநாமாவின் மகிமையைக் கேட்ட பிறகும், அதில் அன்பு வைக்காதிருத்தல்.

'நான்' என்றும் 'என்னுடையது' என்றும் அஹங்கார மமகாரங்களையும், லோக விஷயங்களில் அதிக ஆசா பாசங்களையும், தேவநாமாப் பயிற்சிக்குப் பிறகும் பின் பற்றுதல்.

அஜாக்கிரதையால் முன் கூறப்பட்ட 10 வித அபசாரங்களைச் செய்துவிட்டால், அதற்குப் பரிஹாரம் ஒன்று தான். தான் செய்த பாவத்திற்கு உண்மையாய்ப் பச்சாத் தாபப்பட்டு, அதே தேவ நாமாவையே மறுபடியும் மறுபடியும் உச்சரிப்பதுதான்.

ஏனென்ருல், தேவநாமாதான் அதற்கு எதிராய்ச் செய்த பாவங்களுக்கும் பரிஹாரம். இடையருது தேவ நாமாவை ஜபித்து சங்கீர்த்தனை செய்வதால் சகல காரியங்களும் ஸித்தியாய், நாம் மோக்ஷ பதத்தையே இறுதியில் அடைகின்ருேம்.

கடவுள் நாமாவின் சர்வ வல்லமை

ராமன் தசரதன் குமாரனுக அவதரித்தார். பக்தர்களின் துயரங்களைத் துடைப்பதற்காக, பகவான் சொல்ல முடியாத கஷ்டங்களை அநுபவித்தார். அவர் பக்தர்களின் கஷ்டங்களை ஒழித்து அவர்கள் மனதை சந்தோஷத்திஞ

லும் பேரானந்தத்தாலும் நிரப்பினர். ஸ்ரீராமன் பெயரை ஓதுபவர்களெல்லோரும் எல்லாத் துன்பங்களினின்றும் விடுதலை பெறுகின்றனர். சந்தோஷம் ஆனந்தம் இவற்றின் சிகரத்தையே அடைகின்றனர். அவர்கள் இல்லங்கள் சந்தோஷ, ஆனந்த கிருஹங்களாகின்றன.

ராமனது திவ்ய பாத ஸ்பரிச மாத்திரம் பாபி அஹல்யைக்கு மோக்ஷத்தைக் கொடுத்தது. கெட்டுப்போன பல துராத்மாக்கள், ராமன் பெயரைச் சொன்ன மாத்திரத்தில், பாவத்தினின்றும் விடுதலை அடைந்திருக்கின்றனர். மஹரிஷி விசுவாமித்திரரைப் பிரீதி செய்வதற்காக ராமன் சுகேது புத்திரியான தாடகையை ஹதம் செய்தார். ராம நாமாவின் விசேஷ நன்மையொன்றினைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். கதிரவன் காரிருளை நீக்குவதுபோல் ராமன் பக்தர்களின் க்ஷேமார்த்தமாக அவர்களுடைய கணக்கற்ற பாவ எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் விநாசம் செய்திருக்கிறார். ராமன் தனது சொந்த பராக்கிரமத்தினால் சிவ தனுசை முறித்தது அற்பமானதுதான். ஆனால் இதனைக் காட்டிலும் அற்புதமானது, ஜீவர்களை சம்சார துக்கங்கள் பயங்களிலிருந்து விடுவிப்பது. ராமனது பராக்கிரமமானது அரக்கர்களின் பாவச்செயல் நிறைந்த தண்டகாரணியத்தைப் புனிதமாக்கி அதை முனீசுவரர்களின் தூய வாழ்க்கைக் கிருஹமாக மாற்றி விட்டது. ஆனால் ராமனின் புனித நாமாவானது, கலியுகத்தில் பாவங்களையெல்லாம் அகற்றுகிறது. ராமன் நேர்நேராக சபரி, ஜடாயு முதலியவர்களுக்கு மோக்ஷம் அளித்தது மெய்யே. ஆனால், ராமநாமா கலியுகத்தில் கணக்கற்ற ஜீவர்களின் துன்பங்களையெல்லாம் துடைக்கின்றது. ராமன் தஞ்சமடைந்த சுக்கிரீவனுக்கும் விபீஷணனுக்கும் ஸம்ரக்ஷணை மங்களம் முதலிய நன்மைகளைச் செய்தது உண்மைதான்; ஆனால் கணக்கற்ற ஜனங்களை ராமநாமா காப்பாற்றிக் கொண்டு வருகின்றது. ராம நாமாவின் மகிமையை வேதங்களும் மஹாத்மாக்களும் எடுத்துரைக்கின்றனர்.

ராமன் சேது பந்தனம் செய்து ராவண ஸம்ஹாரத்தை முடித்து அயோத்தியில் சீதாதேவி சமேதராய் சக்கர வர்த்தி என்று முடி சூட்டிக் கொண்டது மிகமிக அற்புத மான காரியங்களே. ஆனால், அவர் பக்தர்கள் ராம நாமாவை உச்சரித்த மாத்திரமே, சம்சாரக் கடலை வற்றடித்து விடுகிறார்கள். அஞ்ஞானப் படைகளை எல்லாம் நிர்மூலம் செய்கிறார்கள். ஆனந்தக் கடலில் நீச்சலடிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக் கவலை ஏது? இதெல்லாம் ராம நாமாவின் மஹிமைதான்.

கலியுகத்தில் ராமநாமாவே நமது ஒரே ரக்ஷை

தேவநாமா பெரும் சக்திகளைக் கொடுக்கின்றது; ஸித்திகளும், ரித்திகளும் சாதகர்களை அடைகின்றன. சிவபிரான் ராமநாமாவின் மகிமையை அறிந்து, அதைத் தனியாக எடுத்துரைக்கிறார். பெரிய முனீசுவரர்களான சுகர், சனகர் முதலிய பரிபூரண யோகீசுவரர்கள் ராம நாமாவின் மகிமையால் பிரும்மானந்தத்தை அனுபவித்து இருக்கிறார்கள். நாரதமாமுனிக்கு ராமநாமாவின் மகிமை நன்றாய்த் தெரியும். சிருஷ்டியில் மிகப் பிரியமானதும், சிரேஷ்டமானதுமான ஹரிநாமா ஹரனுகிய சிவனுக்கு மிகவும் பிரியமானது. நாரதமுனி ஹரிக்கும் ஹரனுக்கும் ஒரே மாதிரிப் பிரியமானவர். ஹரிநாமத்தைக் கூறி பிரஹலாதன் ஹரியின் மிகப் பிரிய பக்தனானன். பரம துக்கத்தினாலும் பச்சாத்தாபத்தினாலும் துருவன் ஹரிநாம ஜபத்திலும் சங்கீர்த்தனையிலும் இறங்கினான். ஆறு மாத தவத்தினால் அவன் உலகத்திலே மிகப் பெரிய பதவியை யும் பெற்று பாகவத சிரேஷ்டனுமானான். ஹனுமான் ராமநாமாவை அத்தியந்த பக்தியுடன் உச்சரித்து ராம னின் மிகப் பெரிய தாஸனுயினான அஜாமிளன், கஜேந் திரன், கணிகை முதலியவர்கள் ராமமந்திர பலத்தினால் மோக்ஷம் அடைந்தனர். ராமநாமாவை உச்சரித்தே பரமகதியை அடைந்த பக்தர்களின் கதைகளை மிகச்

சுருக்கமாய்ச் சொன்னாலும், கணக்கற்ற புக்கங்கள் பிடிக்கும்—கலியுகத்தில், ஸ்ரீ ராம-நாமா, கேட்டதைக் கொடுக்கும் கல்பக விருக்ஷம்; அப்பெயரில் ஸகலவிதமான புனிதங்களும் மங்களங்களும் புதைந்திருக்கின்றன. ஸ்ரீராமன் பெயரை ஜபித்தே துளசிதாஸ் இவ்வுலகில் மஹா கீர்த்தியையும் சிரேயஸையும் அடைந்தார்—அவர் எழுதிய ராம சரிதமானஸ் என்ற காவியம் ராம-நாமாவின் மஹிமையைத்தான் எடுத்துரைக்கின்றது.

கலியுகத்தில் மாத்திரமல்ல, எல்லாயுகங்களிலும், உலகில் சகல இடங்களிலும் மனிதர் தேவநாமாவை உச்சரித்து, சம்சாரக் கடலைத் தாண்டி, மிகப்பெரிய சிரேயஸை அடைந்திருக்கின்றனர். மற்ற யுகங்களில், மோக்ஷத்தை அடைய மனனம், யாகங்கள், பூஜைகள் முதலியவைகளின் மூலம் தேவனைப் பிரீதி செய்தார்கள்; ஆனால் கலியுகத்தில், நாம ஜபமே மோக்ஷத்திற்கு எடுத்தது. இந்தக் கஷ்டம் நிறைந்த கலி-காலத்தில், மோக்ஷமடைய வேறு சாதனைகள் பயன்படாது. ராம-நாமா சாதகர்களுக்கு, பேரின்பத்தையும் மோக்ஷத்தையும் பயக்கின்றது. தாய் தந்தையரைப்போல, ராம-நாமாவானது, பக்தர்களைக் காப்பாற்றுகின்றது. சாதகன் ஒரே பிறவியில் மோக்ஷ-சுகத்தை அடைகிறான்; அவனுக்கு இனிமேல் பிறவித் துன்பமே கிடையாது. நல்ல சிரத்தை-பக்தியுள்ளவர்கள், இப்பிறவியிலேயே, ஸ்ரீராம-நாமாவின் பலன்களை அனுபவித்து, இறுதியில் பேரின்பத்தையும் தாய் வயிற்றில் நுழையாத முக்தியையும் அடைகிறார்கள். இறைவன் எல்லோரையும் காப்பாற்றுவாராக.

ஓம், ஸ்ரீராம ஜெயராம ஜெய ஜெய ராமா!

ஜபயோகத்தின் சாரம்

கடவுளை அறிவதற்கு, ஜபயோகம் மிக சுலபமான வழி.

ஜபமென்பது தேவமந்திரத்தை அல்லது தேவனின் நாமாவை, திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதே.

மந்திரத்தைச் சொல்லும்போது, நல்ல பாவம் அல்லது உணர்ச்சி அவசியம். பாவம் வந்து விட்டதாயென்று நீ கவலைப்படவேண்டாம். அது தானாகவரும்.

ஜபம் மூன்று வகைப்படும்; மானசீகம், முணுமுணுப்பு, இரைந்து. மானசீக ஜெபம் மிக சிரேஷ்டமானது; ஆனால் மனது அலையும் போது மந்திரத்தை இரைந்து சொல்லு.

பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமரு—ஜெபமணிகளைக் கண்ணை மூடிக் கொண்டு உருட்டு. இரைந்து ஜபித்தால், அநாவசியமான சப்தங்கள் உன் மனதில் பதியாது. ஆகவே மாறி மாறி மௌன ஜபம், வாய் விட்டு ஜபமும் செய்.

ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ஸீதாராம், ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய, ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமச்சிவாய, காயத்ரி, ஓம், ஸோஹம் என்ற மந்திரங்களெல்லாம் மஹா மந்திரங்கள்.

இவைகளில் உனக்குப் பிரியமானதைப் பொருக்கி எடு அல்லது சத்குருவே இம்மந்திரத்தை உனக்கு எடுத்துக் கொடுப்பார். அதை ஒரு நாளுக்கு 21,600 தடவை மிக பக்தியுடன் உச்சரிப்பாய்.

மூச்சோடு மூச்சாய் ஜபம் தொடரட்டும். இதுதான் அஜப ஜபம் என்ற சோஹ ஜபம். மூச்செடுக்கும்போது, 'ஸோ' என்றுரை, மூச்சை விடும்போது "ஹம்" என்று ஜபி.

எந்த மந்திரத்தையும் அஜப-ஜபம் செய்யலாம். மந்திரத்தை இரண்டாகப் பிரித்துக்கொள். 'ரா' என்று மூச்சை உட்கொண்டு, 'ம' என்று மூச்சை வெளியே விடு.

தேவநாமா ஹ்ருதய சுத்தி செய்கிறது. அது பழைய கெட்ட வாசனைகளை அழிக்கின்றது. அது உன் பாவங்களையெல்லாம் எரித்துவிடும். ஆகவே அது மோக்ஷத்தைக் கொடுக்கும். மேலும் அது க்ஷேமத்தைச் செய்கிறது; துன்பங்கள் இடையூறுகளையும் நீக்கும்.

பிரும்மமுகூர்த்தத்தில் ஜபத்தை ஆரம்பி. பிரும்ம முகூர்த்தம், காலை 4-30 மணி. அதனால் மிகப்பெரிய நன்மைகள் அடைவாய். இந்த வேளையில் விசேஷ குணங்கள் உண்டு. காலையில் குளிக்கவேண்டாமா என்று கவலை வேண்டாம். காலையில் குளிப்பது நல்லதுதான். காலையில் குளிக்க முடியாவிட்டால், உன் கைகால்கள், முகங்களை நன்கே துடைத்துவிடு. பிறகு ஜபத்தில் இறங்கு.

நீ படுக்கையை விட்டெழுந்ததும் ஜபத்தில் தியானத்தில் இறங்கிவிடு. யோகாசனங்கள், பிராணாயாமங்கள் இவைகளை பிற்காலையில் கவனிக்கலாம். பல் தேய்ப்பதற்காக ஒரு நாழிகை நேரம் தேவையில்லை. அதற்குள் பிரும்ம முகூர்த்தம் பறந்து விடும்.

ஜபத்தில் தூக்கம் வந்துவிட்டால் எழுந்து நின்று ஜபத்தை செய், அல்லது மந்திரத்தை இரைந்து ஜபி. முகத்தில் குளிர் நீரை அப்பிக் கொள். அல்லது பத்து நிமிஷம் சங்கீர்த்தனை செய், அல்லது பிராணாயாமம் ஆஸனம் செய், அல்லது சிறிது நேரம் உலாவிவிட்டுத் திரும்பு. உலாவும்போது தேவ நாமாவைப்பாடு. அல்லது வஜ்ஜிராஸனத்தில் அமர்ந்து ஜபி.

மாலையில் 7 மணிக்கு உணவுண்டால், இரவில் பாலும் பழமுமே சாப்பிட்டால், இரவில் அரிசிச் சோற்றைத் தள்ளிவிட்டால் தூக்கம் உன்னை (ஜபத்தில்) துன்புறுத்தாது.

ஜபத்துடன் தியானமும் சேரலாம்; இது வே ஜபஸஹித தியானமாம். ஒரு மந்திர ஜபம் செய்யும் போதே,

ஈசுவரன் ஸ்வருபத்தை மனக்கண்ணில் பார்; இந்த ஜப ஸஹித தியானத்தால் நீ மிகவும் நன்மைகள் அடைவாய்.

சம்சாரத் தீயில் வெந்து போனவர்க்கு, ஒரே ஒரு பிழைக்கும் வழி ஜபமேதான். தேவநாமாவே அன்னாரின் தஞ்சம். ஆ! தேவநாமா இல்லாமல் ஜீவிக்க முடியுமா?

ஏ மனிதனே, ஏன் வீண் வம்பு பேசி காலம் கடத்துகிறாய்? வயது காலத்தில் இந்த வம்பளப்பின் கேட்டினை அநுபவித்து, சங்கடப்படுவதில் பயனில்லை. மரணத் தருவாயில் நீ நெஞ்சுருகி அழவேண்டி வரும். ஆகையால் இப்பொழுதே நிறைய ஜபம் செய்து தயாராகு. தர்க்கித்து, சந்தேகித்து பகவந் நாமாவை அவமதிக்காதே.

நாமாவில் பூரண மதிப்பும் நம்பிக்கையும் கொள். நாமாவானது அமிர்தமே. அதுவே உன் ஊன்றுகோல். ஆகவே நாமாவின் மூலம் சம்சாரக் கடலைக் கட.

ராமதாஸ், துகாராம், நரஸிமேதாவும், ஞானதேவ், நர்மதேவ், நாமாஜியும் ஜபம் செய்தே தேவனை அடைந்தனர். ஏ கோவிந்தா, நீயும் ஏன் பகவானை அடையக் கூடாது?

நாமா உனக்கு ஒரு பெரிய சொத்து. அதுவே, உன் மெய்யான ஐசுவரியம். நாமாவை ஒரு லக்ஷம் தரம் உச்சரித்தால் உனக்கு அபாரமான தெய்வ சம்பத் உண்டாகும். அது பரலோக பாங்கில் உன் கணக்கில் இருக்கும்.

தேவநாமா போற்றி! ஜப மகிமை போற்றி! தேவனின் மகிமை போற்றி! சற்குருவே போற்றி! நாமாவைப் பயிலுபவர் போற்றி! தினசரி நாமா உச்சரிப்பவர்கள் போற்றி!

பகவந் நாமாவின் மகிமை

நாமா அளவிலா இன்பத்தைப் பயக்கின்றது. சகல மஹாபாவங்களும் ஒரு க்ஷணத்தில் போய்விடும். ஆகையால், ஜபம் செய்து உன் பாவ மூட்டையை உடனே அவிழ்த்துவிடு.

பிரபுவின் நாமம் அஹல்யைக்கு விடுதலை அளித்தது. வேடஸ்திரீ பீலினி பக்தியினால் ராமன் பேரன்பைப் பெற்ருள். ஆகவே, ஈஸ்வர நாமாவை விலை மதிக்க முடியாது.

கணிகை என்ற வேசி கிளியின் சொல்லைக் கேட்டே முக்தியடைந்தாள். நாமாவே அரக்கர் பெருங்கூட்டத்தை அறவே ஒழித்தது. அந்தப் பாவி அரக்கர் வீடு பெற்றனர் ஒவ்வொருவராக.

தேவனை சரண்புகுந்தவர்களெல்லாம் சம்சாரக் கடலினின்றும் மோக்ஷக் கரை ஏகினர். இந்த நாமாவை உச்சரிப்பதில் என்ன நஷ்டம் உனக்கு ஐயா ?

ராம பஜனையன்றியில் மோக்ஷ வீடில்லை. நீ ஏன் உனது அருமையான வாழ்க்கையை வீண் போக்குகிருய்? ராமநாமாமிருதத்தை நன்ருய்ப் பருகி பிழைக்கும் வழி தேடு.

ஆகவே, சக்கரபாணி ஹரிதேவனை எக்காலும் நினை. பேரின்பத்தையும், வீட்டையும் கொடுக்கின்ற கிருஷ்ண நாமாவை எக்காலும் நினைவுற்றிரு பிள்ளாய்.

கேள்விகளும் பதில்களும்

கேள்வி : ஜபத்திற்கும் தியானத்திற்கும் மாறுபாடு என்ன ?

பதில் : ஜபமானது தேவ மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்ப உச்சரித்தல். தியானமென்பது தேவதையின்

ஸ்வரூபம், குண விசேஷங்களில் மனது லயித்து, கடவுளை இடையறாது சிந்தித்திருப்பது.

கே: ஜப ஸஹித, ஜப ரஹித தியானங்களைப் பிரித்துக் கூறுக.

ப: ஜப ஸஹித தியானம் மந்திரத்தை இடையறாது உச்சரிப்பதுடன், இஷ்ட தேவதையின் ரூபத்தையும் குணங்களையும் நினைத்துக் கொண்டிருத்தல். ஒரு கிருஷ்ண பக்தன் "ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய" என்ற திருமந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டே கண்ணபிரானின் திவ்ய படத்தை மனக் கண்ணில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஜப ரஹித தியானத்தில் சாதகன் திருமந்திரத்தை இடையறாது ஜபித்துக் கொண்டேயிருக்கிறான். பிறகு தாரக தேவனை தியானமும் செய்கிறான். இறுதியில், வாய் உச்சரிப்பு நின்று ஜபம் தியானமாக மாறி விடுகிறது.

கே: ஜபம் மாத்திரம் சாதகனுக்கு மோக்ஷஸித்தி பெறப் போதுமா?

ப: ஆம். ஜபம் மாத்திரம் மோக்ஷம் அளிக்கும் சக்தியை உடைத்ததே. இந்த அற்புத மந்திர சக்தி சாதகனைத் தாரக தேவ தியானத்தில் இறக்கி, அவனைச் சமாதியில் வீழ்த்தி விடுகிறது.

கே: சாதனையில் முற்றினவன் ஜப மாலையை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமா?

ப: அவசியமில்லைதான். ஆனால், அவனைத் தூக்கமானது தாக்கும்போது, அவன் ஜபமாலையை வைத்தே ஜபிக்க வேண்டும். அல்லது மனது ஜபத்தினால் அலுப்புற்றாலும் அப்படியேதான் ஜபம் செய்ய வேண்டும். இதனால் மனது ஒரு மாறுதலை அநுபவித்து பிறகு தேவனிடம் ஒன்றுபடும்.

கே : மந்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பி உச்சரிப்பதில் என்ன குணமிருக்கிறது ?

ப : அது ஜபத்திற்கு பலத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றது. அது சாதகனின் ஜப சம்ஸ்காரங்களை அதிகப்படுத்துகிறது, பலப்படுத்துகிறது.

கே : சாதகன் இரண்டு அல்லது மூன்று மந்திரங்களை ஜபிக்கலாமா ?

ப : ஒரே ஒரு மந்திரத்தைப் பின்பற்றுதலே நன்று. நீ கிருஷ்ண பக்தனாயின் கண்ணனையே ராமனிலும், சிவனிலும், துர்க்கையிலும், காயத்ரிதேவி முதலிய தேவ ரூபங்களிலும் காண வேண்டும். கண்ணனை பூஜிப்பது தான் ராமன், சிவன், துர்க்கை, காயத்ரி முதலிய தேவதைகளை பூஜிப்பதாகும். அதுபோல் ராமன், சிவன், துர்க்கை, காயத்திரி முதலிய தேவதைகளைப் பூஜிப்பது கண்ணனைப் பூஜிப்பதாகும்.

கே : ஜப மாலையை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும்?

ப : ஜப மாலையை உருட்டும்போது ஆள் காட்டி விரலை உபயோகிக்கக்கூடாது. கட்டை விரலையும் மத்திய விரலையுமே உபயோகித்து ஜபமணிகளை உருட்ட வேண்டும். ஒரு மாலை ஜபம் முடிந்ததும் ஆரம்பித்த இடத்தைத் திரும்பி நோக்கி ஜபத்தைத் தொடரவும். மேரு மணியைக் கடந்து செல்லக்கூடாது. ஜப மாலை பிறர் கண்களில் படாவண்ணம் அதை ஒரு சிறிய துணிப்பை அல்லது துண்டினால் மூடு.

கே : நான் விரும்பும்பொழுது ஜபம் செய்யலாமா?

ப : ஆம் செய்யலாம். ஆனால் மானஸிக ஜபமே செய்யவும். நிஷ்காமபாவத்துடன் செய்யும் ஜபத்திற்கு கட்டுப்பாடுகள் இல்லை.

கே: மந்திர ஜபம் செய்யும்போது சரியான பாவனை (உணர்ச்சி) எது?

ப: உன் இஷ்ட தேவதையை உன் பிரபுவாகவோ குருதேவனாகவோ அல்லது உன் தாய் தந்தையாகவோ அல்லது அன்பனாகவோ அல்லது காந்தாவாகவோ நீ பாவிக்கலாம்.

கே: கடவுளை அடைய எத்தனை மந்திர புரஸ்ச்சரணை செய்ய வேண்டும்?

ப: புரஸ்ச்சரணையின் எண்ணிக்கையைக் காட்டிலும் சித்த சுத்தியும் ஏகாக்ரியமுமே முக்கியமானவை. இவை இரண்டுமிருந்தால் மனது ஈஸ்வர சிந்தனையில் விரைவில் லயித்துவிடும். ஜபத்தில் அவசரமே கூடாது. கண்டிராக்டர்களைப்போல ஜபத்தை அவசரத்தில் செய்து முடிக்கக்கூடாது. சிரத்தா பக்தி, ஏகாக்ரியம், சித்த சுத்தியுடன் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

கே: ஜபமானது எப்படி நமது பழைய கெட்ட ஸம்ஸ்காரங்களை எரித்து விடுகிறது?

ப: அக்கினி எல்லாவற்றையும் அழிப்பதுபோல, ஜபாக்கினியும் பகவந் நாமாவும், வெகு எளிதில் நமது கெட்ட பழைய சம்ஸ்காரங்களை பஸ்மீகரிக்கும் சக்தி உடையன.

கே: நமது இந்திரியங்களை ஜபத்தினால் கட்டுப் படுத்த முடியுமா?

ப: ஜபமானது மனதில் சத்வகுணத்தை நிரப்புகிறது. அது ராஜஸ்குணத்தையும், மனதின் உலக சஞ்சார விருத்திகளையும் நினைவுகளையும், அழிக்கின்றது. இவ்வாறு மெல்ல மெல்ல இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தலாம்.

கே: கிரஹஸ்தன் சுத்தப் பிரணவ மந்திர ஜபம் செய்யலாமா?

ப: ஒருவன் சாதன — சதுஷ்டயங்களைச் செய்து முடித்து பரிபக்குவமடைந்தால், மலமும் விக்ஷேபமும் நீங்கும். அவனுக்கு ஞானயோக சாதனையில் பிடிமானம் வரும். இந்த சுத்த மனோ நிலைமையில், கிரஹஸ்தன் சன்யாசியைப்போல், சுத்த பிரணவ மந்திர ஜபம் செய்யலாம்.

கே: பிரணவ ஜபம் செய்யும்போது, ஒருவன் அந்த சப்தத்துடன் ஒன்றிவிட வேண்டுமல்லவா?

ப: நீ பிரணவ சப்தத்துடன் ஒன்றிவிட வேண்டுமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. முடியுமானால் அப்படி ஒன்றிவிடு. இதைக் காட்டிலும் முக்கியம் என்னவென்றால் ஜபிக்கும் பொழுதெல்லாம் "நான், சர்வவியாபியான சச்சிதானந்த ஆத்மாவேதான்; நான் பிரும்மனேதான்", என்ற பாவம் இன்றியமையாதது.

கே: "ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய" என்ற திருமந்திரத்தின் பொருள் யாது?

ப: "நான் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானை நமஸ்கரிக்கிறேன்" என்ற பொருள். வாஸுதேவன் என்றது, கண்ணனின் நாமாக்களில் ஒன்று. வாஸுதேவன் என்ற பதத்திற்கு சர்வவியாபியான சித் என்றும் பொருள்படும்.

கே: கண்ணன் ரூபத்திலும், அவனது குணசம்பத்திகளிலும் என்ற இரண்டிலுமே எப்படி சிந்தனையில் ஆழ்வது?

ப: திறந்த கண்களுடன் கண்ணன் படத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே (Tratak) அப்பியாசம் செய். படத்தை உன் எதிரில் வைத்துக்கொள். பிறகு கண்களை மூடி மனக்கண்ணினால் கண்ணன் ரூபத்தைக் காண். இதன் பிறகு கண்ணனின் திவ்ய குணங்களான சர்வ வல்லமை எல்லாம் அறிதல், சர்வ வியாபகம் முதலியவற்றைச் சிந்தனை செய்.

கே : என்றால் மானஸீக ஜபம் செய்ய முடியாது. வாய்விட்டே ஜபிக்க வேண்டியிருக்கிறது. மானஸீக ஜபம் செய்தால், அதிக நேரம் பிடிக்கிறது. எழுத்துக்களைத் தெளிவாக ஜபிக்க முடியவில்லை. இதற்குக் காரணத்தைச் சொல்லுங்கள். மேலும், ஜப-ஸஹித தியானம் செய்யுங்கால், மனது இஷ்டதேவதையிடம் ஒன்ற மறுக்கிறது. தேவதையின்கண், கவனத்தை வைத்தால், மந்திரோச்சாடனம் நின்று விடுகிறது. ஜபமாலையும் தூங்குகிறது. ஜபமாலையை உருட்ட ஆரம்பித்தால், தேவனிடம் மனது ஒன்ற மறுக்கிறது.

ம : முதலில் உரக்க ஜபம் செய்க. பிறகு உபாம்ஸு முறையில் (முணுமுணுத்துக் கொண்டு) ஜபி. உபாம்ஸு ஜபம் 3 மாதங்கள் செய்த பின்னரே, மானஸீக ஜபம் ஆரம்பி. மானஸீக ஜபம் கடினமானது. ஏனென்றால் உலக எண்ணங்கள் அடிக்கடி வந்து கொண்டேயிருக்கும். உலக எண்ணங்கள் நின்றால்தான் மானஸீக ஜபத்தில் சுகமும், குணமும் ஏற்படும்.

மானஸீக ஜபத்தையும், மனக்கண்ணில் இஷ்ட தேவதையைப் பார்ப்பதும், ஒரே காலத்தில் செய்ய முடியாது. தேவ ரூபத்தை வெளிக் கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அதே காலத்தில் மந்திரத்தை மானஸீகமாய் உச்சரிக்கவும். ஜபமாலை உருட்டுவது ஆரம்பத்தில் உதவுவதற்காகத்தான். அது அவர்கள் மனதை ஜபத்தில் ஒன்றுபடுத்த உதவும். மனதைக் கடவுள்பால் திருப்பும். "ஜபம் செய்" என்று ஞாபகமுறுத்தும். உன் மனது இவ்வாறு ஜபத்தில் ஒருமைப்பட்டால், மானஸீக ஜபம் கிட்டியதாகக் கொள். அப்பொழுது ஜபமாலையைக் கைவிடலாம். அது வரையில் ஜபமாலையை உருட்டி ஜபம் செய்து பகவத் ஸ்வரூபத்தில் மனதை ஊன்றவேண்டும். அதாவது இதுவரையில் மானஸீக ஜபம் வேண்டாம்.

மானஸீக ஜபம் கடவுள் தியானத்திற்கு உன் மனதைத் தயாரிக்கின்றது. வேறுஎண்ணங்கள் வராமல் கடவுள்

பட ரூபத்தில் தியானம் செய்யும் சக்தி உனக்கு வந்து விட்டால், இதை எவ்வளவு நீடித்தகாலம் செய்ய சாத்தியமோ, நீடிக்கலாம். இதற்குக் காலவரையே யில்லை. இடையில் உலக எண்ணங்கள் வந்துவிட்டால், மறுபடியும் தேவதை படத்தை நீ கவனிக்காது மானஸ ஜபத்தில் இறங்கு. தியானமென்பது வருஷக் கணக்கில் சாதனை செய்தால்தான் வரும். நீண்ட பொறுமை வேண்டும். ஆரம்பகர்கள் சிலநாள் தியானம் செய்ய முயன்று வெற்றி பெறுமல் அலுப்பு சலிப்புக்கு இரையாகக்கூடாது.

கே: ஒரு மந்திரத்தின் பொருளை அறியாமலோ, அவசரத்திலோ, ஜபம் செய்தால், ஸாதகனுக்கு என்னாகும்?

ப: அவனுக்குக் கெடுதல் ஒன்றும் வராது. ஆனால் மந்திர ஜபத்தினால் ஒரு சிறிதே முன்னேற்றம் வரும். ஈரக் கட்டையைப் பற்றவைப்பதில் எவ்வளவு சூடு உண்டாகுமோ அவ்வளவு நன்மைதான் வரும். முன்னேற்றம் மிகவும் சிறிய அளவிலும், தாமதமாயும் ஏற்படும்.

கே: சாதகன் முன்னேறுகிறன் என்பதற்கு, அறிகுறிகள் யாவை?

ப: முதலில் சாதகன் தேவதையின் சான்னித்யத்தை எப்பொழுதும் அடைகிறன். அவன் ஹ்ருதயகோசம் ஆநந்தத்தாலே பரவசப்பட்டுத் துடிக்கும். மேலும், அவன் தெய்வீக ஸம்பத்தி என்று சொல்லுகிற குண சம்பத்திகளைப் பெறுவான். அவன் மனதும் ஹ்ருதயமும் மிகவும் நிர்மலமாயிருக்கும். அவன் தேவன்பால் ப்ரேமையில் அதிகரித்து, ஆநந்தக் கண்ணீர் உகுப்பான். தேவனுடன் அடிக்கடி ஒன்றுவான்.

கே: மந்திரத்தை இரைந்து உச்சரிப்பதைக் காட்டிலும், மானஸ ஜபம் அதிக சக்திவாய்ந்ததல்லவா?

ப : ஆம், மானஸிக ஜபம் அதிக சக்திவாய்ந்தது தான். அதைச் சரியாய்ச் செய்தால் உலக எண்ணங்கள் தானாகவே மறையும். வைகரி, உபாம்ஸு ஜபங்களில், மனது இஷ்டம்போல் அலைந்து திரிய இடமுண்டு. மானஸிக ஜபம் இதைத் தடுத்துவிடுகிறது. சுருக்கமாய் மனதின் விருத்திகளை மானஸிக ஜபம் அடக்கி விடுகிறது; மேலும் மனது மந்திர சக்தியால் பலம் பெறுகிறது. ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை, மானஸிக ஜபம் செய்யும்போது தூக்கத்தில் ஆழ்ந்து விடக்கூடாது. ஆசாபாசங்களும் கெட்ட எண்ணங்களும் ஜபத்தில் நுழையக்கூடாது. ஆகவே, இடையரு சாதனை உண்மையான முயற்சி, சதா ஜாக்கிரதையும் சிரத்தையும் மானஸிக ஜபத்திற்கு அவசிய மானவை.

கே : மந்திரத்தால் ஞானோதயம் பெறும் சக்தி எனக்கு இருக்கிறதா, ஸ்வாமிஜி ?

ப : மந்திரம் சர்வசக்தியுடைத்து, என்ற நம்பிக்கை சாதகனுக்கு அத்தியாவசியம். அதை இடைவிடாது ஜபிக்கவேண்டும். அப்பொழுது, உனக்கு 'ஞானோதயம் பெறும் சக்தியும், ஆத்மீக பலமும், மனோசக்தியும், உறுதி யும் தானாகவே சேரும். மந்திரோச்சாடனத்தினால், மந்திர தேவதை உன்னுள் கிளம்பி உடனே ஞானியாக்கி விடும்.

கே : மந்திர ஜபம் செய்யும்போது, பாவம் அல்லது உணர்ச்சி அவசியம் என்று கூறுகிறீர்களே, அந்த பாவம் என்பதை விளக்குங்கள்.

ப : மந்திரோச்சாடனம் செய்பவன், தாசன் என்ற பாவத்தையாவது, சிஷ்யன் என்ற பாவத்தையாவது, புத்திரன் என்ற பாவத்தையாவது தேவன்பால் வைக்க வேண்டும்; அல்லது, நண்பன், குழந்தை, புருஷன் என்ற பாவனையையும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இன்னும் முக்கியமானது, பாவனையை எப்பொழுதும் சாதகன் வைத்திருக்க வேண்டும்; கடவுள் தன் ஹிருதயத்திலே வீற்றிருக்கிறார் என்ற உணர்வு, அவனை எப்பொழுதும் விட்டகலக்கூடாது; சத்வ குணங்கள் பகவானிடமிருந்து அவன் ஹிருதயத்தில் நிரம்பிக் கொண்டிருக்கிறதென்றும், மந்திரமானது அவனுக்கு ஹிருதய சுத்தியைக் கொடுத்து, ஆசா பாசங்களையும், துராசைகளையும், கெட்ட எண்ணங்களையும் விநாசம் செய்கிறதென்றும் அவன் உணரவேண்டும். இந்த உணர்ச்சிகளிருந்தால் தான், மந்திர ஜபம் சித்தியடையும்.

நாமாவின் மகிமையைப்பற்றிச் சில மகான்களின் உபதேசமொழிகள்

மஹாத்மா காந்தி

கோஸ்வாமி துளசிதாஸ், தேவநாமாவின் மஹிமையைப்பற்றிச் சொல்லாததில்லை. த்வாதசாக்ஷரம் அஷ்டாக்ஷரம் என்ற திருமந்திரங்கள் உலகச் சிக்கல்களில் மாட்டிக் கொண்டவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கின்றன, என்பதில் யாதொரு சந்தேகமும் இல்லை. சாந்தியை இழந்தவர்களுக்கும், சாந்தியைத் தேடுபவர்களுக்கும், ராம் நாமாவானது, அற்புதமான பலன்களைக் கொடுக்கிறது என்று நான் நிச்சயமாய்க் கூறுவேன். பகவானுக்கு 1000 நாமாக்களுண்டென்று சொல்லுகிறார்கள். அதன் பொருள் கடவுளின் நாமாக்கள் அனந்தம் என்பதே. அதாவது, தன் திவ்ய நாமாக்களாலும், மஹிமையினாலும் கடவுளை வரையறுக்க முடியாது. ஜீவர்கள் தேஹத்தில் சிறைப்பட்டு இருக்கிறவரையில் நாமாவின் உதவி அத்தியாவசியமானது. இக்காலத்தில் எழுத்தறிவு படிப்பு வாசனை சிறிதுமில்லாத ஜனங்களும்கூட, நாமாவில் தஞ்சம் புகலாம்.

உச்சரிக்கும்போது, "ராமா" என்ற சொல் ஒரே ஒரு சப்தமே. உண்மையாக ஏகாக்ஷரமாகிய பிரணவத்திற்கும் ராம் என்ற சொல்லுக்கும், வித்தியாசமே கிடையாது.

நாமாவின் மஹிமை புத்தியின் தர்க்கவாதங்களால் ஸ்தாபிக்க முடியாது. பக்தி சிரத்தையினாலே, அதன் மகிமையை அநுபவித்தறியலாம்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

பகவந்நாமாவில் ஒருதடவை பிரியத்தையும் பக்தியையும் வைத்துவிட்டால் வேறு மோக்ஷ சாதனையோ, தர்க்க வாதங்களோ தேவையில்லை. நாமா சகல சந்தேகங்களையும் நிவர்த்தி செய்கிறது; ஹிருதயம் சுத்தியடைகிறது; தேவதரிசனமும் கிடைத்து விடுகிறது.

காலையும் மாலையும் ஸ்ரீ ஹரி நாமாவைக் கைத்தாளத்துடன் பாடு. உனது பாவங்கள் துக்கங்கள் எல்லாம் மறைந்துவிடும். இப்படிக் கைத்தாளத்துடன் ஹரிநாம ஸங்கீர்த்தனை செய்தவுடனே உன் நெஞ்சத்திலுள்ள அஞ்ஞானங்களெல்லாம் ஓடிவிடும்.

நாமாவைத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, தவறுதலாகவோ உச்சரித்தாலும், அதற்கேற்ற நற்பயனைக் கொடுக்கும். ஸ்நானம் என்ற விஷயத்தை மாத்திரம் கவனித்தால், ஒருவன் தானாக நதியில் குளித்தாலும், மற்றொருவன் அவனைத் தள்ளிவிட்டாலும், பலன் ஒன்றேதான். இதுபோலவே, சோம்பேறித்தனமாய்க் கட்டிலில் கிடந்தவன் மேல் ஒரு வாளி குளிர்ந்த நீரைக் கொட்டினால், அவனும் ஸ்நானமே செய்கிறான்.

எந்த வழி, அல்லது எந்த வித்தால் என்ன, அமிருத சரஸிலோ, அமிர்தம் நிறைந்த ஒரு சிறு குட்டையிலோ மூழ்குகிறவர்களுக்கு, அமிருதத்வம் அல்லது மோக்ஷமே கிடைக்கிறது. பிரியம், பக்தி சிரத்தையுடன்

ஸ்வாமியை பூஜித்து அமிருத ஸ்நானம் செய்கிறவனுக்கும் கட்டாயப்படுத்தி அமிருத ஸ்நானம் பெறுகிறவனுக்கும் மோக்ஷ பலன் கிடைக்கிறது.

பழைய காலங்களில் ஜுரம் வந்துவிட்டால் ஏதாவது கஷாயம் சாப்பிட்டு ஜனங்கள் சௌஸ்தம் அடைவார்கள். இக்காலங்களிலோ, மலேரியா ஜுரம் எல்லோருக்கும் வந்துவிடுகிறது. அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை முறைகளும் பலமாய்த்தான் இருக்கின்றன. பழைய காலங்களில் ஜனங்கள், யாகயக்ஞங்கள் யோகசாதனைகள் கடும்தவம் இயற்றல் என்பனவற்றைப் பின்பற்றி வந்தார்கள். அவர்களுடைய தேஹம், புத்தி, மனஸ், இந்திரியாதிகள் பலமுற்றிருந்தன. ஆனால் கலிகாலத்தில், "அன்ன மயம் ஜகத்" என்று ஆகிவிட்டது. எப்பொழுதும் உணவை உள்ளே தள்ளிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இதற்கேற்றாற் போல, ஜனங்களின் தேஹம், புத்தி முதலியன மிகவும் பலஹீனமாகி விட்டன. உலகத் துன்பங்களும் நிறைந்து கொண்டுதானிருக்கின்றன. இப்பலவிதக் கேடுகளுக்கும் கலி கால சிகிச்சை, ஜகாக்ரியத்துடன் ஹரிநாம சங்கீர்த்தனையும் ஜபமும்தான்.

துளசிதாஸ்

ஸ்ரீ ராம நாமாவானது வேதஸாகரத்திலிருந்து கடையப்பட்ட அமிருதம். அது இக்கொடிய கலி காலத்துப் பாவ அழுக்குகளை அழிக்கிறது; இந்த ராம நாமாவைத் தான் சிவனுரி சதா உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கிறார்; அது சகல வியாதி நிவாரணி; லோக வாழ்க்கையின் துன்பங்களுக்கெல்லாம் அது கைகண்ட மருந்து; அதுதான் லோக மாதாவாகிய ஸீதாப்பிராட்டியின் ஜீவ நாடி. இப்பேர்ப்பட்ட தூய ராம நாமாமிருதத்தை எந்த ஜீவன் இடைவிடாது பருகிக்கொண்டிருக்கின்றானோ, அவன் மஹா பாக்கியசாலி!

ராம நாமா ஸ்ரீ ராமனைக் காட்டிலும் சிறந்தது; ஏனென்றால் சகுண நிர்க்குண பிரும்மோபாஸனைகளின் சுகங்களிரண்டையும் உபாசகன் அநுபவிக்கிறான். ஸ்ரீ ராமன் அஹல்யா என்ற ஒரு உத்தமியைக் கரையேற்றினார்; ஆனால் கோடிக்கணக்கான பாவ ஜீவன்களை, ராம நாமா கரையேற்றியிருக்கிறது. தனது இரண்டு சேவகர்களான சபரி என்பவளையும், ஜடாயுவையும், மோக்ஷமடையச் செய்தார். ஆனால் ராம நாமா கணக்கற்ற கொடும்பாபிகளைக் காப்பாற்றியிருக்கிறது. நீயும் கடைத்தேற வேண்டுமென்றால், ஆறு மாதங்களுக்கு, சித்திரகூடத்தில் வசித்து, பாலுணவையே உட்கொண்டு ஐகாக்கிரியம், சிரத்தை, பக்தியுடன் ஜபம் செய். நீ ஸ்ரீ ராமனின் தரிசனத்தையும் மோக்ஷ பதவியையும், ஸித்தி, ரித்தி முதலிய சகல செளபாக்கியங்களையும், ராமனிடம் இருந்து பெறுவாய்.

ஸ்ரீ ராம நாமாவை எந்த வகையிலாவது ஸ்மரணை செய்கிற புத்திரனும் பெற்றோர்களும், பாக்கியசாலிகள். இரவும் பகலும், ராமநாமத்தை உச்சரிக்கும் சண்டாளனும் பாக்கியவான். ராம நாமாவை உச்சரிக்காதவன் உயர் குலத்தில் பிறந்ததினாலென்ன பயன்? பெரிய மலைச் சிகரங்களில், கொடிய விஷப் பாம்புகள் வசிக்கின்றன. இவ்விஷப்பாம்புகளைக் காட்டிலும், சமவெளிகளில் செழித்துப் பயிராகிற தானியங்களும், வெற்றிலை, கரும்புப் பயிர்களும், மக்களுக்கு எத்தனை சுகம் கொடுக்கின்றன!

"ரா" "மா" என்ற அதிமதுரமான இரண்டு எழுத்துக்களும், குழந்தைகள் ஆனந்தமாய்ப் பயிலும் அ, ஆ—வைப் போலவும், பக்தர்களின் ஜீவநாடியாயிருக்கின்றன. அவைகளை ஞாபகம் வைப்பது மிக எளிது. கேட்க மிக ஆனந்தமாயுமிருக்கின்றது. இஹத்திற்கும் பரத்திற்கும் அவை மிகவும் பயன்படுகின்றன.

ஸ்ரீ ராம நாமாவுக்கு ஜே! அது நமக்கு அமிருதத்துவமும், நித்திய சாந்தியும், எல்லையில்லா ஆனந்தமும்

கொடுக்கிறது. ஆனால் அதை உச்சரிக்கவேண்டும், பாடி அனுபவிக்கவேண்டும்.

ஸ்ரீ வியாசபகவான்

ஓ, என்ன ஆச்சரியம், உலகத்திலுள்ள அறிவுகெட்ட ஜன்மார்க்கிகள், இந்த மாயப் பிறவியின் கணக்கற்ற ஜனன் மரணத் துன்பங்களிலிருந்தும் அவர்களைக் காப்பாற்றுகிற ராம நாமாவை, நினைவிலும் கருதுகிறார்களில்லை! ராம நாமாவைச் சொல்ல ஒருவிதமான கஷ்டமும் இல்லை; அது காதுக்கு மிக இன்பமாயுமிருக்கிறது. மனிதர்களுக்கு முக்தி கிடைப்பது மிகக்கடினமான காரியம். ஆனால் ராம நாமாவைச் சொல்லி முக்தியைப் பெற்றுவிடலாம். இந்த நாமாவை உச்சரிப்பதைக் காட்டிலும், அவர்களுக்கு வேறென்ன முக்கியமான வேலையிருக்கிறது? ஏ ஜெய்மினி! த்விஜ சிரேஷ்டனே, சாகும்காலத்தில் ராம நாமாவை உச்சரிக்கிறவன், எப்பேர்ப்பட்ட பாவியானாலும், மோக்ஷத்தைப் பெறுகிறான். ஏ பிராம்மண சிரேஷ்டனே! ஸ்ரீ ராமனின் நாமாவானது, மிகக்கொடிய கேடுகளைத் தடுக்கின்றது; இஷ்ட ஸித்தியளிக்கின்றது; மோக்ஷத்தை அருள்கின்றது. ஆகையால் ஞானிகள் யாவரும் இடைவிடாது ராம நாமாவை ஸ்மரிக்கவேண்டும். ஏ பிராம்மணா, நான் உனக்குச் சொல்லுவதாவது: ராம நாமாவை உச்சரிக்காத எந்த க்ஷணநேரமும் வீணாய்க்கழிவதே. உண்மையறிந்த மகான்கள் சொல்வதையும் கேள்: ஸ்ரீ ராம நாமா என்ற கர்ணாமிருதத்தின் ருசியை அநுபவிக்ாதவர்களுக்கு, ருசியே தெரியாதென்று, யாம் கூறுவோம். நான் மறுபடியும் சொல்லுகிறேன் கேள், ஏ ஜெய்மினி: ராம நாம ஸ்மரணை செய்கிறவன் துக்கத்தை ஒருகாலும் அநுபவிப்பதில்லை. கோடிக் கணக்கான ஜன்மங்களில்செய்த பாவங்களைக் கரைக்கவும், இஹத்தில் குபேர சம்பத்தை அநுபவிப்பதற்கும், எப்பொழுதும் சிரத்தா பக்தியுடன், இந்த இனிப்பிலும் இனிய ராமநாமத்தை ஸ்மரிக்கவேண்டும்.

ஸ்ரீமத் பாகவதம்

இந்தக் கலியில் எத்தனை கேடுகளிருப்பினும், அதில் ஒரு பெரிய நன்மை உண்டு : தேவ நாமா மூலம், விடுதலை பெற்று கடவுள்பாதம் சேரலாம். சத்தியயுகத்தில் தானத்தினுலும், திரேதா யுகத்தில் கிரியைகள் மூலமும், துவாபர யுகத்தில் தேவனை பூஜித்தலாலும் மனிதர்கள் முக்தியடைந்தனர். இதே பலனைக் கலியுகத்தில் அதிசுலபமான ஹரி நாம ஸ்மரணை சங்கீர்த்தனையினுல் அடைய முடியும்.

கருட புராணம்

ஏ மனிதர்காள்! உங்கள்முன் கொழுந்துவிட்டு எரிகிற பாவாக்கினி ஜ்வாலையைக் கண்டு அச்சமுற வேண்டாம்; மேக வர்ணனுன ஸ்ரீ கோவிந்தனின் நாம வர்ஷத்தினுல் (மழைபொழிதல்) இந்தப் பயம் நிச்சயம் நீங்கிவிடும். ஆகையால், அச்சமில்லை, அச்சமில்லை மாந்தர்களே!

வர்ண மாலை

மந்திர பூஜை தியானத்தினுல், சாதகனின் மனது, அவன் பூஜிக்கும் தேவதையின் ரூபத்தை அடைந்து அந்த நேரத்தில் தேவனின் பரிசுத்த நிலையையும் அடைகிறது. தொடர்ந்து இவ்வாறு அப்பியசித்தால் அவன் மனது ஈச்வர ரூபத்தில் மூழ்கி, ஸ்திரமான பரிசுத்தத்தை பெற்றுவிடுகிறது. ஆகவே அது மறுபடியும் மாசுபடுவதில்லை. இந்த ரூபம், சாதனைக்கு இன்றியமையாதது. ஆதலால் சாதனையில் இந்த தேவரூபத்தைப் பதித்திருக்கிருர்கள்.

சப்தம் அல்லது ஒலி ஏற்படுவதற்குமுன், ''ஸ்பந்தம்'' என்ற ஒரு ஓட்டம் அவசியமானது. இந்த ஓட்டம் என்ற ஸம்ஸ்காரம் இல்லாமல், சப்தம் உண்டாகாது. சப்தம் இருந்தால், அதற்கு முன்னிலையான ஸ்பந்தம் அல்லது ஓட்டம், முன்னரே இருக்கவேண்டும்.

சப்தம் என்ற சொல் ஒலிக்க என்று பொருள்படுகிற ''சப்த்'' என்ற வடமொழியினடியாகப் பிறந்தது. சப்த் என்றால் குரல் ஒலி, வார்த்தை ஒலி, பேச்சொலி பாஷை ஒலி என்றவைகளைக் குறிக்கும். அது வர்ணாத்மகமான ஒலி எழுத்தால் குறிக்கக் கூடிய ஒலி, அதற்கு தனிப் பொருளும் உண்டு. இப்பொருள், ஒரு விஷயத்தைக் குறிக்கலாம் அல்லது அவ்விஷயத்தின் குணங்களையும், சம்பந்தங்களையும் குறிக்கலாம். அல்லது சப்தம் என்றது அக்ஷர ரூபத்திற்கடங்காத சப்தத்தையும் குறிக்கலாம். இரு பொருளில், சப்தமானது, வெறும் தொனி யாகத் தானிருக்கும் – த்வனி யாத்மக சப்தமாகவே இருக்கும். உதாரணமாக, காட்டு ஆற்றின் தொனி, இடியின் ஒலி இவை போன்றவைகளாகும்.

பிரும்ம சிருஷ்டியின் ஆரம்பத்தில் முதலில் ஸ்பந்தம் அல்லது வைஷம்ய அவஸ்தை நிகழ்ந்தது. பிரகிருதி முழுதும் அசையத்தலைப்பட்டது. இது சமான்ய ஸ்பந்தம் எனப்படும். இப்பொழுது ஆரம்பமான த்வனிதான் ''ஓம்'' என்ற பிரணவ சப்தமாகக் கூறுகின்றனர். இந்த சப்தத்தையே சூட்சுமமாய் யோகப் பிரவீணர்கள் கேட்கிறார்கள்.

பீஜாக்ஷரம் என்பது, கிரமமாக ஒரு ஏகாக்ஷரமாகவே இருக்கும். உதாரணம்: ''கம்'' என்ற பீஜம், வடமொழி ''க'' என்ற எழுத்துடன் சந்திர பிந்துவான (ஓம்) சேர்ந்து உண்டானதே. இதை எல்லாமந்திரங்களின் இறுதியில் சேர்க்கிறார்கள்.

ஒரு தேவதையின் மந்திரமானது அதே தேவதையின் ரூபந்தான். மந்திரத் தொனியின் ஒழுங்கான ஒலி ஸம்ஸ்காரங்கள், சாதகனின் பல்வேறு கோசங்களின் சீரில்லாத ஒலி ஸம்ஸ்காரங்களை லயப்படுத்துகின்றன. அவனைப் புது ஆளாக்கி அவனுள்ளத்தில் தேவதா ரூபத்தைத் தெளிவாய் விரகிக்கச் செய்து, அவனுக்குப் புதிய சக்திகள் கிடைக்கச் செய்கின்றன.

விஷ்ணு புராணம்

பலவிதமான தவங்களில் கண்ணனை எப்பொழுதும் தியானிப்பது மிகச் சிரேஷ்டமானது.

அக்கினியானது கடினமான உலோகங்களையெல்லாம் உருக்கிவிடுவதுபோல், கண்ணன் நாமாவைப் பாடுவது, பாவங்களைப் போக்க, மிகச் சிரேஷ்டமான வழி.

மஹத்தான பாவங்களெல்லாம் தேவநாமாவை ஸ்மரித்த மாத்திரத்திலே ஒழிகின்றன.

ராமநாமாவின் மகிமை

[துளசிதாசரின் ராமசரித மானஸ் என்ற காவியத்திலிருந்து]

ஸ்ரீ ரகுநாத் பிரபுவின் திருநாமாவாகிய ராமநாமாவை பஜிக்கிறேன். அது ர-ஆ-ம என்ற அக்ஷரங்களுடையது. இந்த மூன்று அக்ஷரங்களும் அக்கினி, ரவி, சந்திரன் என்ற மூச்சுடர்களைக் குறிக்கும். ஏனென்றால் ரா என்பது அக்கினி பீஜம், ம என்பது சந்திர பீஜம், ஆ என்பது சூரிய பீஜம். இந்த ராம சப்தம் வேதத்தின் ஜீவநாடி. இந்த சப்தம், பிரணவத்தைப் போல் ரூபமற்றது, சத் குணங்களின் உக்கிராண அறை. இந்த சப்தம் திரி மூர்த்திகளையும் குறிக்கின்றது.

இந்த மஹாமந்திரத்தை சிவனார் எப்பொழுதும் உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கிறார். காசியில் இருக்கும் ஜீவர்களுக்கெல்லாம் இந்த மஹாமந்திரத்தையே, சிவனார் உபதேசிக்கிறார். சிவகுமாரனான ஸ்ரீ கணேசப்பிரபு, இம் மந்திரத்தின் மகிமையை அறிவார். இந்த ராம நாம மகிமையால்தான், உலகத்தார் ஸ்ரீ கணேச மூர்த்தியை, ஒவ்வொரு கிரியையின் ஆரம்பத்திலும் பூஜிக்கிறார்கள்.

வால்மீகி மஹரிஷிக்கு ஸ்ரீ ராம நாம மஹிமை நன்ருய்த் தெரியும். இந்த மந்திரத்தை மாற்றி ஜபித்த மாத்திரத்திலே அவர் பாவங்கள் எல்லாம் அழிந்தன. ஸ்ரீ பார்வதி தேவிக்கு ராமநாமாவின் மஹிமை தெரியும். ஹரிநாமாக்கள் ஆயிரத்திற்கும் சேர்ந்த சக்தி ராமநாமா வில் இருக்கிறதாம். ஆகவேதான், சிவனுருடன் சேர்ந்து பார்வதி தேவியும் ராம நாமாவைப் பாடுகிருள். பரம சிவனுர் அவளுக்கு ஒருசமயம் ராமநாமாவின் மகிமையை எடுத்துரைத்தார்.

இரண்டு எழுத்துக்களான ராவும் மாவும், நர நாராய ணர்களை ஒக்கும். அவை உலகத்தை ரக்ஷிக்கின்றன. முக்கியமாய், பக்தர்களைக் காப்பாற்றுகின்றன.

உன் உள்ளும் புறமும் பிரகாசிக்கவேண்டுமானுல் உன் வாக்கின் வெளிவாசலான உனது நாக்கு நுனியில், ராம நாமா என்ற ஸ்வயம் பிரகாச மணியை எப்பொழுதும் வைத்துக்கொண்டிரு. இப்படி துளசிதாசர் சொல்லுகிருர். கதவின் அண்டையில் இருக்கும் விளக்கானது வீட்டில் உள்ளும் புறமும் பிரகாசிப்பது போல், ராம நாமாவானது, பக்தர்களின் மனதைச் சுத்தி செய்து, அவர்களுக்கு உலகில் நல்ல சௌபாக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது.

மோக்ஷப் பிரியர்களும் ராமநாமாவை ஜபித்தே மோக்ஷமடையலாம். அஷ்டமாதி சித்திகளையே வேண்டி யவர்களும் பக்தி சிரத்தையுடன் ராமாநமாவை ஜபித்து, காரிய ஸித்தியடையலாம்.

கஷ்டப்படுகிறவன், பகவன் நாமாக்களை ஜபித்தால், அவன் சகல கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுதலை அடைகிருன்.

ஸ்ரீராமன் மனிதனுய் அவதரித்துச் சொல்லவொணுத் துன்பங்களைத் தன் பக்தர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காகவே அநுபவித்தான். ராமநாமாவை பக்தியுடன் உரைப்பவர் கள், ஸம்ஸாரமென்ற பிறவிப் பெருங்கடலையே தாண்டி விடுகிருர்கள்.

ஸ்ரீ நாரதருக்கு தேவநாமாவின் மஹிமை நன்ருய்த் தெரியும். சிவனும் உலகத்தாரும் ஹரிநாமாவை பூஜிக்கிருர்கள். நாரத முனியின் மஹிமை, ஸ்ரீராமநாமாவின் மஹிமைதான்.

ஏ ஜீவா, உன் திருஷ்டியை மாற்றிக்கொள். ''திருஷ்டி'' என்ருல் பார்வை. கெடுதலை நன்மையாக மாற்ற நான்கு வழிகள் உண்டு. இந்த சாதனையைச் செய்கிறவனுக்கு, கெட்ட திருஷ்டியே இருக்காது. தன் சூழ்நிலையைப் பற்றி அவன் ஒருகாலும் குறைகூறமாட்டான். நீ இந்த சாதனையை நிச்சயமாய் அப்பியஸிக்க வேண்டும்.

உலகில் ஒரு ஜீவனும் முற்றிலும் கெட்டானில்லை. ஒவ்வொருவனுக்கும் ஏதாவது ஒரு நல்ல குணம் இருக்கத்தான் இருக்கும். ஒவ்வொருவனிலுமுள்ள நல்ல குணங்களை ஆராய்ந்து அறிய முயற்சிசெய்; ஸத்குணங்களைக் கண்டு பிடிக்கும் ஸ்வபாவத்தை விருத்தி செய். இப்படிச் செய்தால் குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் மனப்பான்மை போய்விடும்.

மகா மோசமான போக்கிரியும் கூட, ஒரு நாள் ஒரு ரிஷி அல்லது மஹாத்மாவாக மாறிவிடலாம். ஆகையால் ஒருவரையும் கெட்டவன் என்று தீர்மானித்துவிடாதே. மஹாப்போக்கிரியும், எப்பொழுதுமே போக்கிரியாக இருக்கமாட்டான். அவனை மஹான்கள் சங்கத்தில் சேர்த்துவிட்டால் அவனது கெட்ட ஸ்வபாவம் மாறும். அயோக்கியத்தன்த்தை நாம் வெறுக்க வேண்டுமேதவிர, அயோக்கியஸ்தர்களை வெறுக்கக் கூடாது.

இந்த உலக நாடகத்தில் ஸ்ரீமந் நாராயணனே போக்கிரி, திருடன், வேசி என்ற பாகங்களை நடிக்கிருன் என்பதை மறவாதே. இது எம்பெருமானின் ஓயாத லீலை, 'லோகவத் து லீலா கைவல்யம்'' என்ற வடமொழியின் பொருள் இதுவே. எல்லாம் தேவனின் ஓயாத லீலைதான் என்ற திருஷ்டி வந்துவிட்டால், போக்கிரியைக் கண்ட

பொழுதெல்லால் உன் பக்தி நாராயணனுகிய அந்த ஜீவ னிடம் கரை புரண்டோடும்.

எங்கும் ஆத்மாவையே பார். எங்கும் ஸ்ரீமந் நாராயணனைப் பார். ஆத்ம ஸான்னித்யத்தை எங்கும் உணர். கீதையில் சொல்லியபடி, ''வாஸுதேவ: ஸர்வ மிதி'' எல்லாம் வாஸுதேவனே என்றுணர்.

ஒரு விஞ்ஞானியானவன் ஒரு ஸ்திரீயை மின்சாரச் சிற்றணுக்களின் சேர்க்கையால் அமைந்த ஒரு உருவமாகக் கருதுகிருன். கணுதரின் தரிசனப் பிரகாரம் வைசேஷிகர் கள் ஸ்திரீயை இரண்டணுக் கூட்டம், பரமாணுக் கூட்டம் என்று கருதுகிருர்கள். ஒரு காட்டுப்புலிக்கு அவள் ருசியான உணவாகத்தோன்றும். காமப் பித்துப்பிடித்த புருஷனுக்கு, அவள் போகவஸ்துவே. அழுகின்ற குழந்தைக்கு பாலும் பழமும் மற்ற இனிய உணவைக் கொடுக்கிற அன்பு நிறைந்த தாயாகும். ஒரு விவேகி அல்லது வைராக்கிய மடைந்த புருஷனுக்கு அவள், சதை, எலும்பு மஜ்ஜை முதலிய ஆபாஸக் கட்டை எனத் தோன்றும் முதிர்ந்த ஞானிக்கு அவள் சச்சிதானந்த பரப்பிரும்மமாகத் தோன் றும், ''இதெல்லாம் பிரும்மமே'' என்ற மஹா வாக்கியப் படி.

ஆகையால், உன் மனேபாவனையை மாற்றிக்கொள். அங்ஙனம் செய்தால், உலகம் சொர்க்கமாய்விடும். உபநிட தங்களையும் வேதாந்த சாஸ்திரங்களையும் படித்தவன், கெட்ட திருஷ்டியையும் வசை வாக்கையும், நீளுகின்ற கைகளையும் வைத்திருந்தால், அவன் கற்றதினுல் அடைந்த பயன் யாது?

ஆரம்ப ஸாதகர்களுக்கு முதல்கூறிய இரண்டுவழி களும் யோகப்பாதையில் வெகுதூரம் சென்றவர்க்கு மற்ற மூன்று வழிகளும் பெரிதும் உதவும்.

ஐகாக்ரியமும் தியானமும்

"தேச பந்தஸ் சித்தஸ்ய தாரணு" என்ற பதஞ்சலியின் ராஜயோக ஸூத்ரப்படிக்கு, ஐகாக்ரியம் என்பது மனதை வெளிப்புறத்திலாவது மனதினுள்ளாவது ஓர் முனையில் நிலை நிறுத்துவதாகும். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை குறித்தேதான், மனது ஒன்றுபட முடியும். ஒரு தனிப்பட்ட கருத்து, கவனம் அல்லது பிரியம் இருந்தால், மனது கட்டாயம் ஒன்றுபடும்.

இந்திரியங்கள் மனதை வெளியே யிழுத்து அதன் அமைதியைக் கெடுக்கின்றன. உன் மனது அலைந்து கொண்டே யிருந்தால், உன்னுல் ஐகாக்ரியம் பெறமுடியாது. மனதின் ஓடுகிற காரணங்களைப் பிடித்து ஒரு முனையில் வைத்துவிட்டால் ஆத்மானந்தம் உள்ளிருந்து பொழிகிறது. நீர்க்குமிழி போல் கிளம்புகிற எண்ணங்களை அடக்கி உணர்ச்சிகளையும் மடக்கிவிட வேண்டும்.

பொறுமை அவசியம், மன உறுதி வேண்டும், விடா-முயற்சி இன்றியமையாதது. உன்னுடைய ஸாதனையில் இடையருப் பயிற்சி தேவையானது. இல்லாவிட்டால் சோம்பேறித்தனமும் பிரதிபந்தகமான சக்திகளும் நமக்குள்ளிருந்து கிளம்பி ஸாதனையைக் கெடுத்து நமது லக்ஷியத்தையே மறைத்துவிடும். நன்ருய்ப் பயிற்சிபெற்ற மனதானது, எப்பொழுதும், எதிலும், உள்ளிலும், புறத்திலும், வேண்டிய விஷயத்தில் ஊன்றிவிடும். ஊன்றிவிட்டால் வேற்றெண்ணங்கள், நம்மினுள் இடம் பெருது.

எல்லோருக்கும் மனதை ஒன்றுபடுத்தும் சக்தி ஒரு சிறிது உண்டு. மோக்ஷகாமிகளுக்கு விசேஷ ஐகாக்ரிய சக்தி அவசியம். நல்ல ஐகாக்ரிய சக்தியுள்ளவன், மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமான வேலையை சீக்கிரம் செய்து முடித்துவிடுகிருன். ஆனல் ஐகாக்ரியம் பெறுகிறேன் என்று மூளையை உடைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

உன மனது தாஞகை, மல்யுத்தம் பண்ணுது காரியத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.

அடங்காத ஆசாபாசங்கள், ஆத்திரம், கோபமுடையவன், ஒருகணங்கூட ஒரு விஷயத்திலும் தன் மனதை ஊன்றிவிட முடியாது. பிரும்மசரியம், பிராணுயாமம், தேவைகளையும், அனுவசிய வேலைகளையும் குறைத்தல், சிற்றின்பங்களை ஒழித்தல்; ஏகாந்தம், மௌனம், இந்திரிய நிக்கிரகம், காமக்குரோதாதிகளைத் துலைத்தல், கெட்ட ஸங்கத்தை அகற்றல், சமாசாரப் பத்திரிகைகள் படித்தலும் சினிமாப் பார்த்தலும் அறவே ஒழித்தல் இவை எல்லாம் ஐகாக்ரிய சக்தியை மிகவும் அதிகப்படுத்துகின்றன.

உலகத் துன்பங்களையும் கடும் சோதனைகளையும் ஒழிக்க ஐகாக்ரியமேதான் வழி. சாதகனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம், புத்திப் பிரகாசம், சந்தோஷம் இவைகள் கிடைக்கும் எந்த விஷயத்திலும் ஆழ்ந்து நோக்கும் சக்தியையும் அறிவையும் பெறுவான். எந்த வேலையைக் கொடுத்தாலும் மற்றவர்களைக் காட்டிலும், அதைத் திறமையாகச் செய்து முடிப்பான். ஏனென்ருல், ஐகாக்ரியமானது கொந்தளிக்கிற உணர்ச்சிகளை சுத்தி செய்து அடக்கி மனதைச் செலுத்த வேண்டிய பாதையில் அதைப் பலமாகத் திருப்பி அவனுடைய எண்ணங்களையெல்லாம் தெளிவுபடுத்தும். ஆகையால், ராஜயோகத்தில் கூறியபடி மனதை, இயம நியமங்களால், சுத்தப்படுத்த வேண்டும். மனே சுத்தியில்லாத ஐகாக்ரியம் மோக்ஷ வழிக்குச் சிறிதும் உதவாது

பிராணுயாமத்துடன், மந்திர ஜபமும் சேர்ந்தால் அது மனதை நிதானப்படுத்தி விக்ஷேபத்தை விரட்டி, ஐகாக்ரியத்தையும் பலப்படுத்தும். மாருன கவலைகள், வேலைகள், ஆசைகள், எண்ணங்களில்லாதிருந்தால்தான், ஐகாக்ரிய ஜயம் பெறலாம். உனக்கு மனதில் பிடித்தமான விஷயத்தில்தான், அதை ஒன்றுபடுத்த முடியும். ஆரம்பத்தில் ஸ்தூலப் பொருள்களில் மனதை ஊன்றப்

பழக வேண்டும். பிறகேதான், சூட்சும விஷயங்களிலும், வஸ்துக்களிலும் மனதை ஒன்றுபடுத்தலாம். ஐகாக்ரியப் பயிற்சி இடையருமல் நடைபெற வேண்டும்; விட்டு விட்டுப் பழகினுல் உனக்கு ஐகாக்ரிய சக்தியே வராது.

ஸ்தூல ஐகாக்ரியம் : வெள்ளேச் சுவரில் ஒரு கருப்புப் புள்ளியோ, மெழுகுவத்தியின் ஜ்வாலேயோ, பிரகாசமான நக்ஷத்திரம், சந்திர பிம்பம், பிரணவத்தின் படம், சிவன், ராமன், கிருஷ்ணன், தேவி அல்லது உன் இஷ்ட தேவதையின் படம் இவைகளில் மனதை ஒன்றுபடுத்து.

சூட்சும ஐகாக்ரியம் : உன் இஷ்ட தேவதையின் முன்னே உட்கார்ந்து கண்களே மூடு. புருவங்களின் மத்தியில் ஆக்ஞாசக்கரத்திலாவது, இதயக்கமலத்தில் அநாஹத சக்கரத்திலாவது இஷ்ட தேவதையின் ரூபத்தை மனக்கண்ணில் பார். தேவதையின் அன்பு, கருணே முதலிய தெய்வீக குணங்களில் மனதை ஒன்று படுத்து அல்லது இதுபோன்ற வேறு சூட்சும விஷயங்களிலும் ஒன்றுபடுத்திப் பழகலாம்.

தியானத்தைப்பற்றி இருபது விஷயங்கள்

தியானத்திற்கென்றே ஒரு தனி அறையை ஏற்படுத்திக்கொள். இந்த அறையில் மற்றவர்கள் பிரவேசிக்காதபடி பூட்டி வைக்கவும். அறைக்குள்ளே போகு முன்னுல் கைகால்களே சுத்தம் செய்.

தினசரி ஒரு தனி அறைக்கோ அல்லது வேறு இடத்திற்கோ சென்று ஏகாந்தமாயிரு. ஒருவரும் அங்கே வராமலிருக்க வேண்டும். ஏகாந்தமான இடமோ அறையோ கிடைக்காவிட்டாலும் கூடிய மட்டும் அங்கே நீயும் உன் மனதும் தனியே வீற்றிருக்கவேண்டும். அங்கே நீ பிரும்மனே (கடவுளே) உபாஸிக்கலாம்.

தினந்தோறும் காலை 4 மணிக்கு பிரும்ம முகூர்த்தத்தில் துயிலெழுந்து இரண்டு மணி நேரம் பிரும்மனை உபாஸி அல்லது தியானம் செய். இதேபோல், இரவில் ஒரு மணி நேரமாவது தனிமையில் கடவுளை தியானி.

உன் தியான அறையில் உன் இஷ்ட தேவதையின் படத்தையும் கீதை, உபநிடதங்கள், யோக வாஸிஷ்டம், பாகவதம் முதலிய தெய்வீக சம்பந்தமான புத்தகங்களையும் வைத்திரு. உன் இஷ்ட தேவதையின் முன்னே நீ உட்காரும் ஆசனத்தை விரி.

பத்ம, ஸித்த, சுக ஸ்வஸ்திகாஸனங்கள் ஏதாவது ஒன்றில் அமர். தலை, கழுத்து, முதுகெலும்பு இவையெல்லாம் வளையாமல் ஒரு கம்பு போல் நிமிர்ந்திருக்கட்டும். முன்னே பின்னே உடல்கூறு வளையவே கூடாது.

கண்களை மூடி திரிகூடியென்ற புருவங்களின் மத்தியிலுள்ள ஸ்தானத்தில் நிதானமாக மனதை ஒன்றுபடுத்து. அப்பொழுது உன் இரு கைவிரல்களையும் இணைத்துக் கொள்.

ஒருபொழுதும் உன் மனதுடன் போராடாதே. ஏகாக்ரியத்தில் பலவந்தம் கூடவே கூடாது. நரம்பு தசைக் கட்டுகளையெல்லாம் நன்ருகத் தளர்த்திவிட்டு உன் மூளையையும் நெகிழ்த்த வேண்டும். இப்போது மெதுவாக உன் இஷ்ட தேவதையைப்பற்றி நினை. உன் குரு மந்திரத்தை பாவத்துடன் பொருளுணர்ந்து மெல்ல மெல்ல ஜபி. மனக் குமிழிகள் நன்ருய் அடங்கட்டும். எண்ணங்கள் நடுவில் தலைகாட்டக் கூடாது.

மனதை வசப்படுத்துவதற்காக பலவந்த முறைகளைக் கையாள வேண்டாம். அதன் போக்குப் போல் சில காலம் மனதை ஓடவிடு. அது தானகவே அயர்ந்து அடங்கி விடும். முதலிலே மனதை இஷ்டப்படி விட்டால் கூண்டிலிருந்து விடுபட்ட குரங்குபோல அது துள்ளிக் குதித்து

விளையாடி ஓய்ந்த பிறகு உன்னைப்பார்த்து "ஸ்வாமி, எனக்கு உத்தரவு கொடுங்கள், கீழ்ப்படியக் காத்திருக் கிறேன்" என்று பவ்வியமாகப் பேசும். மனதை அடக்க நேரம் பிடிக்குமென்பது உண்மையே. ஆனால், அதை இஷ்டப்படி விட்டால், அது தன்னாலே உன்னுடன் இணங்கிவிடும்.

ஸகுண நிர்குண தியானங்கள்

கடவுள் நாம ரூபங்களை தியானிப்பது ஸகுண தியான மாகும். இது ஸ்தூலமான ஐகாக்ரியம். உனக்கு இஷ்டப் பட்ட ரூபத்தை தியானித்து அவர் நாமாவை மனதில் ஜபிப்பது ஸகுணத் தியானம். அல்லது பிரணவத்தை மனதில் ஜபித்து தேவ சம்பத்துகளான பரிபூரணம், நித்தியம், விமலம், ஸத், சித், ஆனந்தம் முதலியவை களைத் தியானித்து, இக்குண சம்பத்தி உன் ஜீவாத்மா வான கூடஸ்த பிரும்மத்திலிருப்பதாகச் சிந்தனை செய். இதுவே நிர்குணத் தியானம். ஏதாவது ஒருவழியைப் பின்பற்று. பல வழிகளைப் பயின்று மோசம் போகாதே. ஆனால், ஆரம்பத்தில் ஸகுணத்தியானமே பெரும்பா லோர்க்கு ஏற்றது.

மனது வெளி விஷயங்களில் துள்ளிப் பாயும் போதெல் லாம், அதை லக்ஷியத்திற்கு மெல்லத் திருப்பிக்கொண்டு வரவேண்டியதுதான். இந்தப் போர், முதல் 6 மாதங் களுக்கு நிகழத்தான் செய்யும். பிறகு மனது லக்ஷியத் தில் ஒன்றிவிடும்.

ஆரம்பத்தில், நீ கண்ணனை தியானிக்கும் போது, கண்ணன் படத்தை உன் முன்னே வைத்துக்கொள். அதைப் பார்த்து இமை கொட்டாதுநோக்கிக் கொண்டிரு. முதலில் கண்ணனின் பாதங்களைப் பார். பிறகு அவனது அலங்காரப்பட்டு வஸ்திரங்களையும், கழுத்தணிகள், முகவணிகள், காதணிகள், நவரத்ன கசிதமான கிரீடம்,

கை அணிகள், தோளணிகள், சங்கு, சக்கரம், கதை, கையில் தாமரைப் புஷ்பத்தையும் பார்த்துக் கடைசியில் மறுபடியும் கண்ணனின் கால்களைப் பார். இப்படித் திரும்பத்திரும்ப அரை மணி நேரம் சாதனை செய். அலுப்பு வந்துவிட்டால், கண்ணன் முகத்தை நோக்கி அதினுள் மனத்தைப் பதி. இப்படி 3 மாத காலம் சாதனை செய்.

பின்னர் கண்களை மூடி, மனக் கண்ணில் படத்தை நோக்கிக்கண்ணனின் திரு அவயவங்களை ஒவ்வொன்ருகத் திருப்பித் திருப்பிப் பார்த்துக் கொண்டிரு.

உனது தியானத்தில் தேவனின் ஐசுவரிய குணங்களை ஒவ்வொன்ருக தியானிக்கலாம், அதாவது, தேவனின் சர்வ வல்லமை, சர்வக்ஞத்வம், விமலம், பரிபூரணம் முதலியவைகளைப் பற்றி தியானிக்கலாம்.

கெட்ட எண்ணங்கள் உன் மனத்தினுட் பிரவேசித்தால், அவைகளை விரட்டி யடிப்பதற்காக, மனதுடன் போரிட்டு உன் ஆத்மசக்தியை விரயம் செய்யாதே. இதனுல் உனக்குக் களைப்பே அதிகரிக்கும். மல்யுத்தத்தின் கடுமை அதிகரிக்க அதிகரிக்க விரட்டியடிக்கப்பட்ட கெட்ட எண்ணங்கள் புதிய பலத்துடன் உன் மனதிற் புகுந்து, புதிய பலத்தைப் பெறும். ஆதலால் கெட்ட எண்ணங்கள் உன்னுள்ளே பிரவேசித்தால், ஆத்திரப்பட வேண்டாம். உதாஸீனத்துடன் இருந்தால் அவைகள் தானுகவே சீக்கிரம் நீங்கும். வேருெரு வழியும் இருக்கிறது. பிரதிபக்ஷ பாவனையைக் கையாளு அல்லது அடிக்கடி தேவனின் பிம்பத்தைப்பார்த்து பலமாய் மந்திரோச்சாடனம் செய்து கொண்டிரு; அல்லது தேவனையே இவ்வெண்ணங்களினின்றும் உன்னைக் காப்பாற்றியருள வேண்டுமென்று பிரார்த்தி.

ஒருநாளும் தியானமில்லாது கழியக்கூடாது. தொடர்ச்சியாய் ஒழுங்காய் ஸாதனை செய். ஸாத்விக ஆகாரத்தை

உட்கொள். பாலும் பழமும் ஐகாக்ரியத்திற்கு உபயோகம். மாம்ஸ பக்ஷணம், முட்டை, மத்ஸ்யாதிகளையும், புகை பிடித்தல், ஸுராபானம் முதலியவைகளையும் தவிர்க்கவும்.

தூக்கம் அல்லது மயக்கம் வந்துவிட்டால், முகத்தில் குளிர்நீரை அப்பித் துடைத்துவிடு; அவசியமானால் 15 நிமிஷ காலம் உன் ஜபஸ்தானத்தில் நின்றுகொண்டிரு. உன்னுடைய உச்சிக் குடுமியை ஒரு நூலினால் கட்டி அதை மேலேயிருக்கும் ஆணியில் முடிந்துவிடவும். உனக்குத் தூக்கம் வரும்போதெல்லாம், நூலானது உன்னை உயரே இழுத்து உன் தூக்கத்தை ஒழித்துவிடும், அல்லது ஒரு சிறு ஊஞ்சலை ஏற்படுத்தி அதில் 10 நிமிஷம் அங்குமிங்கும் ஆடு. பத்து அல்லது இருபது கும்பகம் செய்யலாம் (பிராணாயாம முறை); சிரசாசனம், மயூராசனங்களும் செய்து பார்க்கலாம். இரவில் பாலும் பழமுமே அருந்த வேண்டும். இப்படிப் பல்வேறு வழிகளில், தியானத்தைப் பாதிக்கும் சத்துருக்களை முறியடிக்கலாம்.

உன் சகாக்களைப் பற்றி மிக ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். சினிமாப்படங்களுக்குப் போகக் கூடாது. தினசரி 2 மணி நேரம் மௌன சாதனை செய். அநாவசியமான சங்கங்களை ஒழித்துவிடு. நல்ல உருக்கமான மத விஷயங்களைப்பற்றிக் கூறும் புத்தகங்களைப் படி. (நல்ல சத்சங்கம் கிடைக்காவிட்டால் இதுதான் வழி) சத்-சங்கம் மிகவும் அவசியம் இவைகளெல்லாம் தியானத்திற்குப் பெரிதும் உதவும்.

தியானம் செய்யும்போது உடம்பை உலுக்காதே. ஆட்டாதே, பாறைபோல் அசைவற்று இருக்கட்டும். மெல்ல மெல்ல மூச்சை யிழுத்துவிடு. அடிக்கடியோ, இடையிடையோ, உன் உடம்பைச் சொறியாதே. குருதேவர் ஆணைப்படி சரியான மனோபாவத்துடனிரு.

மனது அலுத்துவிட்டால், ஐக்காக்கிரியத்தை நிறுத்தி, அதற்கு விச்ராந்தி கொடுத்துவிட்ட பிறகே சாதனையைத் தொடர வேண்டும்.

ஒரு எண்ணமே உன் மனதை ஆகர்ஷித்துக் கொண்டு விட்டால், அது ஸ்தூல நிலையையோ சூக்ஷ்மமான மனோ நிலையையோ, அடைகின்றது. ஆகையால் கடவுள் நினைவிலேயே உன் மனது முற்றிலும் ஆழ்ந்து விட்டால் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை சீக்கிரம் கைகூடும். ஆகவே உன் தியான முயற்சியில் முற்றிலும் மூழ்கிவிடு.

தினசரி ஸாதனை அட்டவணை

ஏதாவது ஒரு ஜபாசனத்தில் (பத்ம, சித்த, ஸுக, ஸ்வஸ்திக ஆசனங்களில் ஒன்றில்) ஒரே மூச்சாக 3 மணி நேரம் நிலையாக இருந்து, தலைகுனியாது இருக்கப் பயில வேண்டும்.

தினசரி அரைமணி நேரம் பிராணாயாமம் பயில வேண்டும்.

தினசரி காலை 4 மணிக்குப் படுக்கையை விட்டெழுந்து தியானம் செய்ய வேண்டும். தியானத்திற்குப் பிறகே ஆசனப் பிராணாயாமாதிகளைச் செய்யவும். சாதனையில் மிக முக்கியமானது தியானம்.

தியானம் செய்யுங்கால், முதலில் ஸகுணத் தியானத்தில் தொடங்கவும். உனக்குப் பிரியமான தேவதையைத் தியானம் செய். அந்த ரூபத்தில் தெய்வத்தின் சான்னித்யத்தை உணர். பிறகு தேவதையின் குணங்களைப்பற்றி தியானி. அதாவது பகவானின் விமலம், பரிபூர்ணம், சர்வவியாபித்வம், ஆநந்தம், சர்வ வல்லமை என்ற விசேஷணங்களைப் பற்றித் தியானி. மனது அலைய ஆரம்பிக்கும் போதெல்லாம், அதைத்திருப்பி, தேவனிடம் கொண்டுவா. இரவிலும் தியான சாதனையைச் செய். சாதனை இடையறாது நடைபெற வேண்டும், விட்டுவிட்டுச் செய்யக்கூடாது.

நினைப்பிலும், உணர்ச்சியிலும், நடையிலும், பேச்சிலும் மிக்க நேர்மையுடன் இருக்கவேண்டும். இதில் தவறக் கூடாது.

கோபம், ஆசை, அஹங்காரம், வெறுப்பு முதலிய கெட்ட குணங்களை ஒழித்துவிடு.

இந்திரியங்களை முற்றிலும் கட்டுப்படுத்து. தினம் 2 மணி நேரம் மௌனம் சாதி.

க்ஷமை, தயவு, அன்பு, தாட்சண்யம், பொறுமை, விடாமுயற்சி, தீரம், சத்தியம் என்ற தெய்வீக சம்பத்திகளை விருத்தி செய்.

ஆத்மீக வாழ்க்கையைப்பற்றிய ஒரு தினசரிக் குறிப்பு (Diary) எழுதி வா. இதை மிக ஒழுங்காய் எழுது. இதன் படி கண்டிப்பாய் சாதனையை நாள்தோறும் நடத்த வேண்டும்.

உனது இஷ்ட மந்திரத்தை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் நாள்தோறும் ஒருமணி நேரம் எழுது. இந்த மந்திரம் 'ஹரிஓம்' 'ஸ்ரீராம்' 'ஓம் நமோ நாராயணாய' 'ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய' 'ஓம் நமச்சிவாய' என்பன போன்றவைகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

ஆகார விஷயங்களில் மது, மாமிசம், முட்டை, மத்ஸ்யாதிகளை அறவே நீக்கிவிடு.

லிகித ஜபம்

மந்திரத்தை எழுதுவது சாதகனைத் தியானத்தில் சேர்க்கிறது. மத நூல்களில் காணும் பல சாதனைகளில் லிகித ஜபம் அல்லது இஷ்டதேவதையின் நாமாவை தினசரி எழுதுவது மிகவும் உபயோகமானது. சாதகன் மனது சீக்கிரம் பகவானிடம் ஒன்றிவிட உதவுகிறது. இறுதியில் அவனைத் தியானத்தில் சேர்க்கிறது.

லிகித ஜபத்தின் நன்மைகள்

ஐகாக்ரியம் : பல வித மனச்சேஷ்டைகள் குறைகின்றன. ஏனென்ருல், மனது, நாக்கு, கைகள், கண்களுக்கு வேலையிருக்கின்றது. இதனுல் ஐகாக்ரியம், வேலைத் திறமை இரண்டும் பலம் பெறும்.

அடக்கம் : மனது மந்திரத்தில் கட்டுப்பட்டு வெகு நன்ருகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வேலை செய்யும்.

ஸாதனை முன்னேற்றம் : மந்திர சக்தியினுல் மனதின் உட்பாகத்தில் சூட்சுமமான சம்ஸ்காரங்கள் ஏற்பட்டு சாதகன் விரைவில் முன்னேறுகிருன்.

அமைதி : கவலைகள், எதிர்பார்ராத சம்பவங்கள், ஆபத்துக்கள் நிகழ்ந்தாலும், சாதகன் அமைதி, சாந்தி இவைகளை இழக்கமாட்டான்.

மந்திர ஜப நோட்டுப் புத்தகத்தை வைத்திருக்குமிடத்தில் பெரிய தெய்வீக சக்தி உண்டாகி லோக காரியங்களிலும் சாதனையிலும் வெற்றி பெறுகிருய்.

முடிவு : தியானத்தை இன்றே ஆரம்பி. காலதாமதம் செய்யாதே. தள்ளிப்போடாதே. ஆத்மார்த்தமாகப் பயிற்சி செய். உன் மனதை அடக்கி வெற்றி பெறு. மனதுக்கு அடிமையாய் விடாதே. மந்திர ஜபத்தை ஒரு நாளுக்கு 3 பக்கங்களுக்குக் குறையாமல் எழுது. சீக்கிரம் வெற்றி பெற வேண்டுமானுல் ஸாதனை விதிகளைப் பின்பற்றி வா.

லிகித மந்திர ஜபத்தின் விதிகள்

ஒரு மந்திரத்தையோ நாமாவையோ தெரிந்தெடுத்துக்கொள். அதை, தினசரி தனிப்பட்ட நோட்டுப் புத்தகத்தில் உனக்குத் தெரிந்த பாஷையில் மையினுல், ஒன்று முதல் மூன்று பக்கங்கள் எழுது.

ஒவ்வொரு நாளும் சென்ற நாளில் எழுதிய இடத்திலேயே அமர்ந்து எழுது. கூடுமானல் அதற்கென்றே தனியறையில் அமர்ந்து எழுது. அங்கேயே நோட்டுப் புத்தகத்தை வை. அந்த அறையைப் பூட்டி, சாவியை உன்னிடமே வைத்துக்கொள்.

குளித்த பிறகு அல்லது கை கால் முகத்தை நன்ருய்ச் சுத்தி செய்த பின்னர், மந்திர ஜபத்தை எழுது.

ஒரே ஆசனத்தில் அமர்ந்தெழுது. அன்று மந்திர ஜபம் முடியும் வரை உன் இருக்கையை மாற்ருதே. உடலை அசைக்காதே.

மந்திரம் எழுதும்போது, மௌனமாயிரு. ஒருவரிடமும் பேசக்கூடாது. அலுவல்கள் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உன் கண்கள் நோட்டுப் புத்தகத்திலேயே இருக்கட்டும். அன்று ஜபம் முடியும் வரை அந்த இடத்தை விட்டு நகராதே.

மந்திரத்தை எழுதும் போது, மந்திரத்தை அல்லது நாமாவை மனதில் உச்சரித்துக் கொண்டிரு. மந்திரத்தையோ, நாமாவையோ எழுதிக் கொண்டிருக்கையில் உன் மனதை, தேவதையின் ரூபம், குணுதிசயங்களில் பதியவை.

ஒரே விதமாக எழுதும் முறையையே மந்திர ஜபம் எழுதும்போது கையாள வேண்டும். மேலிருந்து கீழே அல்லது இடதிலிருந்து வலது பக்கமாய் நம் நாட்டு வழக்கம்போல அல்லது வலதிலிருந்து இடது பக்கமாக (உருது பாஷையில் போல) எழுது.

ஒவ்வொரு நாமா அல்லது மந்திரத்தையும் பூர்த்தியாக எழுத வேண்டும். அதைப் பிரித்துப் பிரித்துப் பாகங்களாக எழுதக்கூடாது.

மந்திரம் அல்லது நாமாவை மாற்றக்கூடாது. ஒன்றைத் தெரிந்தெடுத்து அதையே வாழ்க்கை முழுதும் எழுதிக்கொண்டிரு.

முடிந்துபோன மந்திர நோட்டுக்களையெல்லாம் உன் பூஜை அறையில் ஜாக்கிரதையாக வை.

மந்திரோபதேச காலத்தில் தீக்ஷை பெறுகிறவர்கள் பின்பற்றவேண்டிய விஷயங்கள்

இக்கலிகாலத்தில் ஜபம், கீர்த்தனை மூலம் கடவுளை அடைய முடியும் என்பதில் திடமான நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும்.

நாரதமாமுனி, கௌரங்கர், துகாராம், வால்மீகி, மீராபாய் முதலிய மஹாத்மாக்கள் பகவானை நாமஸ்மரணை மூலமே அடைந்தார்கள் என்பதை மறவாதே.

குரு மூலமாக மந்திரோபதேசம் பெறுவது மஹாபாக்கியம். அதனால், மந்திரத்தில் மறைந்து கிடக்கும் மந்திர சைதன்யம் தட்டி எழுப்பப்படுகிறது.

ஜபத்திற்கென்று காலையும் மாலையும் குறிப்பிட்ட வேளைகளை நியமித்துக்கொள். பிரும்ம முகூர்த்தம் ஜபத்திற்கு சிரேஷ்டமானது. ஆகையால் காலையில் 4 மணிக்கு படுக்கையை விட்டு எழுந்திரு. உடனே இரண்டு மணி நேரம் ஜபம் செய்க.

குறைந்தபக்ஷம் 108 எண்ணிக்கை கொண்ட 3 மாலைகள் ஜபமாவது செய்ய வேண்டும். பிறகு மெல்ல மெல்ல மாலைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்துக் கொண்டுவா.

நாள் முழுதும் நாமாவை மனதில் உரைத்துக் கொண்டிரு.

ஜபத்தை ஈசுவரார்ப்பிதமாகச் செய். "அது கொடு இது கொடு" என்ற வேண்டுகோளை ஈசுவரனிடம் யாசிக்காதே.

ஸ்ரீ தத்தாத்ரேய மந்திரங்கள்

ஓம் ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயாய நம:
ஓம் நமோ பகவதே தத்தாத்ரேயாய.

ஓம் த்ராம் ஓம் நம: ஸ்ரீ குருதேவாய பரம புருஷாய ஸர்வதேவதா வஸீகராய ஸர்வாரிஷ்ட விநாஸனாய ஸர்வ மந்த்ரச் சேதனாய த்ரைலோக்யம் வஸமானய ஸ்வாஹா ஓம் த்ராம் ஓம்.

இஷ்ட ஸித்தி, தேள், பாம்புக் கடி நிவாரண மந்திரங்கள்

காரிய ஜயம் பெறுவதற்கு

ஓம் கிருஷ்ண கிருஷ்ண மஹாயோகின்
பக்தானாம் அபயம்கர
கோவிந்த பரமாநந்த ஸர்வம் மே வஸமானய

பொருள் - ஏ கிருஷ்ணா, கிருஷ்ணா, மஹாயோகியாயிருக்கிறவனே, பக்தர்களின் பயத்தைப் போக்குகிறவனே, ஏ கோவிந்தா, ஏ பரமானந்தமாயிருக்கும் பிரபுவே, என் வாழ்க்கையில் எல்லா விஷயங்களும் என் பக்ஷமாக அல்லது வசமாக முடியட்டும்.

க்ஷேமம் விருத்தியடைவதற்கு

ஓம் ஆயுர்தேஹி தனம் தேஹி வித்யாம் தேஹி
மஹேஸ்வரி
ஸமஸ்தமகிலம் தேஹி தேஹி மே பரமேஸ்வரி

பொருள்: ஏ மஹேச்வரி, எனக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடு. எனக்கு தனத்தைக் கொடு, எனக்கு வித்தையைக் கொடு, எனக்கு ஸகலத்தையும் கொடு, ஏ பரமேச்வரி.

புத்திரப்பேறு அடைவதற்கு

ஓம் தேவகீஸுத கோவிந்த வாஸுதேவ ஜகத்பதே
தேஹி மே தனயம் கிருஷ்ண த்வாமஹம் ஶரணம் கத:

பொருள்: ஏ தேவகீ புத்திரனே, ஏ கோவிந்தா, ஏ வாஸுதேவா, ஏ ஜகந்நாதா, ஏ கிருஷ்ணா, எனக்குப் புத்திரபாக்கியத்தைக் கொடு; உன்னையே சரணமடைந்தேன் யான்.

குறிப்பு: இந்த கிருஷ்ண மந்திரத்தை முப்பத்திரண்டு லக்ஷம் அல்லது குறைந்த பக்ஷம் ஒரு லக்ஷம் தடவையாவது, காலை அனுஷ்டானத்திற்குப் பின் ஜபி. ஜபம் முடிந்ததும் வேதியர்களைக் கொண்டு ஹவனம் செய். வேதியர்கள், சாதுக்கள் ஏழைகளுக்கு உன் சக்திக்குத் தகுந்தபடி போஜனம் அளித்து வஸ்திரமும் தக்ஷிணையும் கொடு.

தேள் கடிக்கு மந்திரம்

ஓம் தேவதானவயுத்தே மத்யமானே மஹோததௌ
ஜாதோஸி வ்ருஶ்சிராஜஸ்த்வம் ஸ்வக்ருஹம் கச்ச
மஹாவிஷ

பொருள்: அமிருதத்தைப் பெறுவதற்காக தேவர்களும், தானவர்களும் திருப்பாற்கடலைக் கடையும்போது சண்டையிட்டார்கள். இதன் மத்தியில்தான், ஏ தேள்களுக்கரசனே, நீ பயங்கரமான விஷத்துடன் தோன்றினாய். தயவு செய்து உன் சொந்த இருப்பிடத்திற்குத் திரும்பிப் போய்விடு.

குறிப்பு: தேள் கொட்டிய இடத்திலோ அல்லது மிகவும் கடுக்கிற இடத்திலோ ஒரு துணியைச் சுற்றிக்

கட்டு. இந்த மந்திரத்தைப் பலதடவை ஜபி. பிறகு துணியை அவிழ்த்துக் காற்றில் உதறு. இந்த பாவனையால் விஷம் நீங்கிப் போய்விட்டது என்று பொருள். இப்படிப் பத்துத் தடவை திரும்பத் திரும்பச் செய். இந்த மந்திரத்தை தினசரி 108 தடவை ஜபிக்கிறவன் தேள் கடி விஷத்தைப் போக்கிவிடலாம்

விஷப்பாம்புக் கடிக்கு மந்திரம்

யோ ஜரத்காருணோ ஜாதோ ஜரத்காரௌ மஹாயஶா:
ஆஸ்தீக: ஸர்ப்பஸத்ரே வ: பன்னகான் யோப்யரக்ஷத
தம் ஸ்மரந்தம் மஹாபாகா ந மாம் ஹிம்ஸிதுமர்ஹத

அஸ்தீகனென்ற மஹா கியாதிபெற்றவன், ரிஷி ஜரத்காருவுக்கும் அதே பெயருள்ள நாக கன்னிகையான ஜரத்காரு என்பவளுக்கும் பிறந்தான். ஏ மஹா சர்ப்பங்களே, அவன் உங்களை ஜனமேஜய மஹாராஜனின் சர்ப்பயாகத்தில், ஹோமாக்னியினின்றும் காப்பாற்றினான். நான் அந்த மஹாத்மாவான அஸ்தீகனை தியானிக்கிறேன். ஆகையால், நீங்கள் என்னைக் கடிக்காதீர்கள்.

ஸர்ப்பாபஸர்ப்ப பத்ரந்தே கச்ச ஸர்ப்ப மஹாவிஷ
ஜனமேஜயஸ்ய யக்ஞாந்தே ஆஸ்தீகவசனம் ஸ்மர

ஏ, மஹாகொடிய விஷத்தை உடைய சர்ப்பமே, போய்விடு. சர்ப்பயாகத்தின் முடிவில் அஸ்தீகன் சொன்ன வாக்கை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்.

ஆஸ்தீகஸ்ய வச: ஶ்ருத்வா ய: ஸர்ப்போ ந நிவர்த்ததே
ஶததா பித்யதே மூர்த்தினி ஶிம்ஶவ்ருக்ஷ பலம் யதா

எந்த ஸர்ப்பமானது, "அஸ்தீகன்" என்ற நாமாவை ஜனங்கள் உச்சரித்த மாத்திரத்தில் கடிக்க வந்தவனை விட்டுத் தன் பொந்துக்குத் திரும்பிப்போக மறுக்கிறதோ அந்த ஸர்ப்பத்தின் தலை ஶிம்ஶவிருக்ஷத்தின் காய்கள் போல, நூறு பாகங்களாக வெடித்துவிடும். எவனொருவன் முற்கூறிய மந்திரங்களை காலையிலோ மாலையிலோ

ஜபம் செய்கிருனே, அவனுக்குப் பாம்பு பயமே கிடையாது.

பரீக்ஷித்து மகாராஜன் தக்ஷகனுல் கடிக்கப்பட்டு, மாண்டுபோனுர். ஆதலால் அவர் புத்திரனுன ஜனமே ஜயன் உலகத்திலுள்ள பாம்புகளையெல்லாம் அழிப்பதற்காக, சர்ப்பயாகத்தைச் செய்தார். தக்ஷகன் சகோதரி ஜரத்காருவின் புத்திரனுன அஸ்தீகன், அந்த யாகத்துக்கு வந்து, அதை நிறுத்திவிட்டான். ஆகவே சர்ப்பங்களெல்லாம் அஸ்தீகன் சொல்லுக்குக் கட்டுப்பட்டன. இந்தக் கதையின் விவரங்களையறிய வேண்டுமானுல் மஹாபாரதத்தில் ஆதி பர்வத்தைப் படிக்க வேண்டும்.

ஜபயோகத்தின் அற்புதங்கள்

ஸ்ரீ ஸேத் ஜுகல்கிசோர் பிர்லாவுக்கு, பம்பாய் நகர பரிபாலன சபை அங்கத்தினரான ஸ்ரீ சிவதாஸ் சாப்ஸி என்பவர் எழுதியிருக்கிற ஒரு கடிதத்தைப் பாருங்கள். தேவபந்தர் மொஹல்லாவில் எல்லா வீடுகளும், மசூதிகளும் நகரில் ஏற்பட்ட ஒரு பெரிய தீயில் எரிந்துபோய் விட்டன. ஆனுல் அந்தத் தீயானது அந்தப் பாகத்திலுள்ள ஹிந்துக் கோயில் ஒன்றையும் பாதிக்கவில்லை. இந்த ஆச்சரியத்தைக் கேள்வியுற்ற ஆரியசமாஜிகள்கூட ஹிந்துக்கோயில்களில் பூஜைச் செலவுகளைத் தாமாக ஏற்றுக் கொண்டனர். ஆரிய ஸமாஜிகளுக்கும் கோவில் பூஜைக்கும் வெகுதூரம். விக்ரஹ ஆராதனையை வெறுக்கிறவர்கள் ஆரியசமாஜிகள்.

தீ விபத்து நிகழ்ந்து இருபத்தோரு நாட்களுக்குப்பின் இடிந்த வீடுகளிலிருந்து, ஒரு ஜீவன் உயிருடன் தப்பினுன். அவன் ராமநாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தான்! ராமநாம கி ஜே!

இந்த நிகழ்ச்சி பம்பாய்ப் பத்திரிகைகளான 'ஸத்யம்' 'சூர்ய' என்பவைகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டது.

முற்றிற்று

சுவாமி சிவானந்தர் தமிழ் நூல்கள்

சிவானந்தர் அன்றாடம் அருளிய அருள்மொழிகள் (3 பாகம்) ஒவ்வொன்றும் ...	80-00
இயற்கை மருத்துவம் ...	50-00
மஹாபாரதக் கதைகள் ...	40-00
மனமும் அதன் இரகசியமும் ...	40-00
ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சிகள் ...	35-00
ஞானியர் வரலாறு	35-00
ஆன்மீக அனுபவங்கள்	30-00
வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள் ...	30-00
தியான யோகம் ...	30-00
ஆன்மீகக் கதைகள் ...	[illegible]0-00
உடல் நலமும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்வும் ...	[illegible]0-00
ஞானோபதேசம் ...	[illegible]0-00
இந்து தர்மம் ...	[illegible]0-00
சிதானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு ...	[illegible]0-00
ஆயுர்வேத வைத்தியம் ...	25-00
இறைவனின் தூதர்கள் ...	25-00
குண்டலினி யோகம் ...	25-00
பேரின்பம் பெற இதோ வழி	25-00
ஞான யோகம்	20-00
சிவானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	20-00
யோக சாரம் ...	20-00
சிவானந்தரின் நீதிக்கதைகள் ...	20-00
பகவத்கீதை (ஸ்லோகமும் அர்த்தமும்) ...	20-00
சிவானந்தரின் சித்தி விளையாடல்கள் ...	20-00
சிறுவர் சிறுமியர்க்கு தெய்வீக வாழ்க்கை ...	20-00
ஜபயோகம் ...	20-00
பிரம்மச்சரியத்தின் இரகசியம் ...	20-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல் ...	20-00
எளிய யோக சாதனை ...	20-00
முருகனின் திருவிளையாடல் ...	15-00
ஓம் தியானமும் மாண்டூக்கிய உபநிடதமும் ...	15-00
100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி? ...	15-00
வைராக்கியம் பெறுவது எப்படி? ...	15-00
சாதன சதுஷ்டயம் ...	15-00
ஒளி சக்தி ஞானம் ...	10-00
அன்னை பராசக்தி ...	10-00
வீட்டு வைத்தியம் ...	10-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா) ...	10-00